禅宗与精神分析



铃木大拙 / 弗洛姆 / R·德马蒂诺

VISIT…

LANZAROTE Caliente.COM

禅宗与精神分析

我们所讨论的禅宗与精神分析这两个体系，都是关于人之本性的理论，又是导致人之幸福的实践。两者都分别是东方和西方思想的独特表现。禅宗是印度理性与抽象性同中国的具体性与现实主义相融合的产物。如同样属于东方一样，精神分析完全是西方的产物：它是西方人道主义与理性主义的产物，也是 19 世纪对理性主义所把握不住的隐秘力量进行浪漫主义式探究的产物。再往前追溯，希腊智慧和希伯来伦理，则为这门科学疗法的精神之父。

尽管精神分析与禅都讨论人的本性及导致人转变的实践，但它们的区别看来超过其相似之处。精神分析是一种科学，完全是非宗教性的；禅则是一种达到开悟的理论与方法，一种在西方人看来可说是宗教性或神秘性的体验。精神分析是对精神疾病的一种治疗方法，禅则是一条精神拯救之路。那么，对精神分析与禅宗关系的讨论，其结论是否就只能是这两者间除了不可逾越的鸿沟外不存在任何关系呢？

然而却有许多精神分析学家对禅产生了与日俱增的兴趣。这种兴趣的根源何在？其意义又是什么？本文试图对此作一回答，但并不企图对禅宗思想作系统描述，这一任务超出了我的知识与经验；我也无意对精神分析作全盘介绍，那将超出本文的篇幅。不过，在本文的第一部分，我将略费笔墨，介绍与禅宗关系密切的精神分析中的若干重点。这些重点代表了从弗洛伊德精神分析中延伸出来的基本概念，这有时被我称作“人道主义的精神分析”。我希望以此表明，研究禅宗为什么对我有着至关重要的意义，并且相信，这对所有精神分析的研究者都不无神益。

目录

禅宗与精神分析 2
一、当今精神危机与精神分析的作用 4
二、弗洛伊德精神分析概念中的价值与目标 7
三、幸福安宁的性质——人的精神进化 13
四、意识、压抑与解除压抑的性质 21
五、禅宗的原理 40
六、解除压抑与开悟（一） 47
七、解除压抑与开悟（二） 52
八、解除压抑与开悟（三） 59

一、当今精神危机与精神分析的作用

在展开这一课题之始，我们必须反省在这生死存亡的历史时期，西方人在精神上所经历的危机，以及精神分析在这一危机中所起的作用。

虽然大部分西方人没有自觉地感受到（可能大多数人永远不会站在激烈批判的立场上意识到这一危机）他们正经历着西方文化的危机，但至少有一部分持批判态度的观察者已承认这一危机的存在，并了解它的性质。这一危机可描述为诸如：“不安”，“厌倦”，“时代病”，“麻木不仁”，人的机械化，人与自己、与他的同胞。与自然界异化。人追逐理性主义，已到了使理性主义变得完全非理性的地步。从笛卡尔以来，人就日益将思想与情感分离；人们认为只有思想才是合理的，而情感本质上即是非理性的。人被劈成两半，一半是知性，这被认为是真正的我（1），它要支配另一个我（me），如同支配自然一样。用知性去支配自然及所生产的越来越多的物品，成为生活的最高目标。在这一过程中，人把自己变成了物，生命变为财物的附属，存在（to be）被占有（to have）所支配。在西方文化的源头——无论是希腊还是希伯来，生活的目标是追求人的完美；而在现代人这里则是追求物的完美，以及如何创造它们的知识。西方人现在处于一种不能体验情感的人格分裂状态，因而感到焦虑、抑郁和绝望。口头上他仍把幸福、个人主义和首创精神视作生活的目标，但事实上他并没有目标。若问他为什么活着，他这一切奋斗到底是为什么，他会感到困惑。有人会说是为了家庭而活，有人会说是为了“玩乐”而活，另外一些人则会说是为了赚钱而活，但在实际上，没有谁知道为什么而活；除了想逃避不安全感与孤寂感之外，他没有任何目标可言。

的确，今日进教堂的人比以往更多，宗教书籍亦颇为畅销，人们比以往更多地谈到上帝。但这种宗教现象只是掩盖着深处的物质主义态度和非宗教的态度，这种现象可理解为对 19 世纪倾向（以尼采“上帝死了”的名言为特征）在意识形态上的一种反动，这种反动导因于人们的不安全感和认同感。实质上，在这种现象里找不到真正的宗教态度。

从某个角度看来，19 世纪对有神论观念的抛弃，是件不小的成就。人们向现实迈出了一大步。地球不再是宇宙的中心；在一切被创造物中，人丧失了由上帝所指定的支配其他被造物的中心角色。从新的客观现实来研究人的潜藏动机，弗洛伊德认为对全知全能的上帝的信仰，乃植根于人类生存中的无助状态。人为了克服这种状态，便只能信仰以上帝为象征的父母和他们的帮助。他认为，人只有自己才能拯救自己；伟大导师的教导，父母、朋友和爱人洋溢着爱的帮助虽能帮助他，也不过是帮助他勇敢地接受生存的挑战，并全力以赴地回应这一挑战。

人放弃了如父母般伸出援助之手的上帝的幻象，但他同时也放弃了一切伟大的人道主义宗教的真正目标：克服一己之我的局限，达到爱、客观（ objectivity）、谦和，尊重生活从而使生活本身成为生活的目的，使人成为其潜能得以实现的人。这些既是西方各大宗教的目标，也是东方各大宗教的目标。但是，东方没有超验的天父-救主这种观念的负担，而西方的一神教却对这一超验的观念表示强烈的向往。道教和佛教在合乎理性与现实主义方面，优越于西方宗教。他们能够如实地、客观地看待人，因为没有别人，只有“觉者”才能作人的导师；而人们之所以能被他们引导，乃在于人入内心里皆有觉醒与开悟的能力。东方的宗教思想——道教与佛教，以及两者的结晶禅宗，所以对当今西方具有如此重要的意义，原因即在于此。禅宗帮助人们为其生存问题寻找答案，这个答案本质上同犹太教一基

督教的传统答案并无二致；但禅宗的答案却不违背理性、现实主义与自主性，这正是现代人的极其可贵的成就。东方的宗教思想比西方的宗教思想更合乎西方的理性思想，这的确是耐人寻味的悖论。

二、弗洛伊德精神分析概念中的价值与目标

精神分析典型地表现了西方人的精神危机以及谋求解决这一危机的意图。在精神分析学说的最新发展中，在“人道主义”的或“存在主义”的分析中，明显地呈现出这一趋势。但在讨论我自己的“人道主义的”概念之前，我要说明的是，与大多数人所认为的完全相反，弗洛伊德本人的体系超出了“疾病”与“治疗”的概念，关系到人的“拯救”，而不仅仅是对精神病人的治疗。从表面上看，弗洛伊德是新精神病疗法的创始者，他的主要兴趣和毕生为之努力的主题也在于此。但是，若进一步观察，我们可看出在对神经症进行治疗的医疗观念背后，有着一种完全不同的兴趣，这种兴趣弗洛伊德很少表明，很可能连他自己都未曾意识到。这一隐藏的思想并不涉及精神疾病的治疗，而是涉及一种超出疾病与治疗观念的东西。这种东西是什么呢？他所发起的“精神分析运动”的性质是什么呢？弗洛伊德对人类未来的看法是什么呢？他的运动赖以建立起来的教条又是什么呢？

弗洛伊德对上述问题最明确的答案可能是：“哪里有本我（id），哪里就得有自我（Ego）。”他的目标在于用理性控制非理性的、无意识的欲望，在于使人从他的无意识力量中解放出来。人想控制自己的无意识力量，就必须对之有所认识。他的目标是对真实有恰如其分的知识，这种知识乃是这个世界上唯一的指路明灯。这些目标是理性主义、启蒙哲学与清教伦理的传统目标。不过，当宗教与哲学以一种可以称之为“乌托邦”的方式提出了这些自我控制的目标后，弗洛伊德却是（或自己相信自己是）第一个通过无意识的探测把这些目标建立在科学的基础上，并指出如何实现这些目标的人。弗洛伊德代表了西方理性主义的顶点，与此同时，他又以他的天才克服了其中虚假的理性主义与肤浅的乐观主义方面，创造

性地把理性主义与浪漫主义结合起来。而 19 世纪的浪漫主义运动，以其对人的情感的非理性方面的热衷和崇尚，本来是与理性主义相对立的。

至于对个人的治疗，弗洛伊德比一般人所想象的更为关心哲学与伦理上的目标。在《精神分析引论》中，他谈到某些神秘实践用来导致人格根本转变的种种尝试。他接着指出："我们不得不承认，精神分析的治疗结果亦选择了类似的方法。其目的在于加强自我（Ego），使其日益从超我（Super – Ego）中独立出来，扩充其视野，以便从本我（Id）中夺取更多的地盘。哪里有本我，哪里就得有自我。这是一种像开拓须德海②一样的文化工作"。他又以同样的口吻说道，精神分析疗法意在"把人从神经症症候、压抑及变态性格中解放出来"。他也同样看到，精神分析者的作用并不限于作一个"治病"的医生。他说："精神分析者必须在某种意义上处于超然的地位：在有些分析情境中，他是患者的楷模；在另一些情境中，他得做患者的教师。"他又写道："'最后，我们不可忘了，分析者与患者的关系，建立在对真理的爱上面，即建立在对现实的认知上，它排除任何形式的虚伪与欺骗。"

在弗洛伊德精神分析的概念中，还有一些超越通常疾病与治疗概念的因素。熟悉东方思想——特别是禅宗——的人，将会注意到下述因素与东方思想中的概念并非无关。首先要指出的是弗洛伊德关于知识导致转变的概念，他认为理论与实践密不可分，在认识自己这个行为中，我们也就改变了自己。毋庸赘言，这一观念同弗洛伊德当时和我们这一时代科学心理学的概念有多大的不同，在这种科学心理学中，知识本身仅停留在理论上，对知者却没有转变的作用。

弗洛伊德的方法还有一点与东方思想（特别是禅宗）密切相关。弗洛伊德并

不赞同给有意识的思想体系以高度评价，而这恰恰是现代西方人的典型态度。相反，他认为我们有意识的思想只不过是我们整个精神过程中的一小部分，同渊源于内心深处的巨大力量相比，实在微不足道；这种力量是隐秘的、非理性的，同时又是无意识的。为达到对人的真正本性的洞察，弗洛伊德用自由联银的方法，打破有意识的思想体系。自由联想绕开逻辑的、有意识的、通常的思维方式，它把我们导向人格的新渊源，即无意识领域。不管对弗洛伊德无意识领域的内容有什么样的批评，事实上他已因强调自由联想方法，而超越了西方通常的理性思维模式这一基点，从而转入新的趋向，这在东方思想中已有更彻底更长足的发展。

还有一点是弗洛伊德与当代西方态度完全不同的。这里指的是，他愿花费一年、两年、三年、四年、五年，或更多时间为同一个人做精神分析。这种疗程事实上使弗洛伊德受到诸多非议。毋须多说，我们应当力求使精神分析尽可能迅速有效；但我在这里要强调的是，弗洛伊德有勇气说为一个人花费穷年累月的时间是有意义的，只要这种努力能帮助他了解自己。从功利观点、盈亏的角度来看，这样做是不值得的。人们会说，从社会效果上看，为了一个人的转变花费这么多的时间去做这样一种冗长的分析，是不值得的。要理解弗洛伊德的方法，只有超越现代的“价值”观念，超越手段与目的之间的关系的现行观念，超越收支平衡表。如果我们认为一个人不可与任何物相比拟，如果他的解放、他的安宁、他的觉悟——无论我们愿意使用什么样的说法——乃是我们的“终极关怀”本身，那么我们就不能用时间和金钱来量度这一目的。提出这样一种寓含着对一个人巨大关切的方法，是具备着远见卓识和勇气的，尤为重要的是，它所体现的态度超越了西方的传统思想。

上述评论，并不意味着弗洛伊德已自觉地接近东方思想，尤其是禅宗思想。

前面提及的许多因素，在弗洛伊德心中，与其说是有意识的，倒不如说是无意识的。弗洛伊德完全是西方文化、尤其是 18——19 世纪思想的产儿，他不可能接近禅宗中表现出来的东方思想，即使他熟悉这种思想也是徒然。弗洛伊德对人的描写，本质上是 18 一 19 世纪的经济学家与哲学家所描绘的图像。他们把人根本上看作是竞争的、孤立的，与别人的联系仅仅出于交换上的需要，满足经济与本能的要求。在弗洛伊德看来，人是一个受力比多驱使的机器，由将力比多兴奋保持在最低限度的原则控制。他认为人基本上是利己的，只是为了满足本能欲望的需要，才各自与他人发生关系。在弗洛伊德看来，快乐是对紧张的松弛，而不是对喜悦的体验；人被看成知性与情意截然割裂；人不是完整的人，而是启蒙哲学家所说的知性自我；友爱是一种与事实背离的不合理要求；神秘体验是一种向婴儿期自恋的退化。

我所力图说明的是，弗洛伊德的体系中虽有这些同禅宗明显相违之处，却仍然有一些因素超越了通常的疾病与治疗的观念，超越了关于意识的传统理性观念，这些因素导致精神分析进一步的发展，这一发展与禅宗思想有着更为直接和肯定的联系。

不过，在讨论“人道主义的”精神分析与禅宗的联系之前，我想指出对理解精神分析进一步发展至关重要的一项变化，即要求进行分析的患者及他们所提出的问题发生了变化。

在本世纪初，来找精神病学家的主要是患有病症的人。他们或者是一只手震颤瘫痪，或者是有强迫性的清洗痛，或者为某些强迫性的念头所折磨。换言之，按照“病”这个字在医学上的意义，他们是生病了；某种东西妨碍了他们不能像所谓正常人一样行使其社会功能。如果这就是他们患病的原因，那么他们的治疗概

念是与疾病概念相应的。他们想排除这些病症，他们的“健康”观念就是——不要生病。他们要求与常人一样健康，或许可以这样说，他们不想比社会上通常的人更不快乐、更不安宁。

这些人现在仍求助于精神分析家，精神分析对他们仍是一种排除病症、发挥其社会功能的治疗方法。不过，他们以前在精神分析家的病人中占多数，现在却成了少数——或许这并非因为他们在绝对数量上的减少，而是与许多新‘编人”比较，在比例上成了少数。今天的这些新“病人”能发挥正常的社会功能，并非通常意义上的病人，但他们确实患着“时代病”，即我前面所说的那种压抑和麻木不仁。精神分析家的这些新“病人”，并不知道他们患的是什么病。他们抱怨着内心沮丧、失眠、婚姻不幸福、工作无趣味，以及其他诸如此类的烦恼。他们通常相信，这种或那种特定症状即是症结所在，只要排除这些症状，就会一切如常。但他们通常未曾看到，他们的问题不在于沮丧、失眠，以及他们的婚姻或工作。这种种抱怨只是我们的文化允许他们表达内心深处某种东西的自觉形式，在人们的内心深处，有着所有自以为患着这种那种特定病症的人所共有的疾病。这个共同的疾病，即人同人自己、同他的同胞、同自然的疏离，是感觉到生命像砂子一样从手中流失，还未懂得生活就将死去；是虽生活在富裕之中却无欢乐可言。

精神分析能对这些“时代病”患者提供什么帮助呢？这个帮助是——而且必须是——不同于以往那种排除症状、使患者重新发挥其社会功能的“治疗”的。对于那些在异化中受苦的人，治疗并不在于使他免除疾病，而在于使他获得幸福安宁（well-being）。

然而，对幸福安宁下定义，却是相当困难的事。如仍停留在弗洛伊德体系中，则幸福安宁就不得不用力比多理论来界定，这不过是能够充分发挥其性功能而

已；或者换一个角度，是对隐藏的俄狄浦斯情结的察觉。这些定义在我看来，只触及真正的人类存在问题及完整的人所达到的幸福安宁的边缘。任何对幸福安宁的尝试性回答，必须超越弗人类存在的基本概念乃是人道主义精神分析的基础。只有这样，才能为比较精神分析与禅宗思想奠定基础。

三、幸福安宁的性质——人的精神进化

界定幸福安宁，第一步可作如下表述：幸福安宁是与人的本性相一致的存在状态。若再深入一步，我们会提出过详的问题．就人的生存条件而言，这存在状态究竟是什么？这些条件又是什么？

人的生存蕴含着这样一个问题：他不由自主地被抛入这个世界，又不由自主地被带离这个世界。动物天生就禀赋着适应环境的机制，它完全生活于自然之中；与动物相比，人缺乏这种本能机制。他不得不主动去生活，而不是被生活所左右。他身处自然之中，却又超越了自然；他能意识到自己，但意识到自己是个分离的存在物又使他感到无法忍受的孤独、失落与无能为力。出生这一事实本身就蕴含着一个难以解决的问题。从他诞生那一刻起，生活就向他提出了问题，这一问题必须由他回答。每时每刻，他都必须回答它；不是用他的头脑，也不是用他的躯体，而是用他的全部身心来回答，用那会思、会梦、会睡、会吃、会哭、会笑的他来回答。生命所蕴含的这个难题到底是什么？这就是：我们如何克服困隔离感而产生的痛苦、禁锢和羞愧？如何才能与我们自己、与我们的同胞、与自然合为一体？人不得不以各种方式回答这个问题；即便是疯狂，也是一种解答。通过疯狂而摆脱外在世界，完全把自己封闭在自我的壳中，这样便能克服隔离的恐惧。

问题永远是相同的，答案却五花八门。不过根本上只有两种答案。一种是以退化到知觉尚未产生的合一状态——人诞生前的状态——来克服隔离。另一种答案则是完全的诞生，是发展人的认知、理性及爱的能力，达到一种超越自我中心的境地，从而与世界达成新的和谐、新的统一。

我们说的诞生，通常指生理上的分娩，这是十月怀胎后的结果。但这种诞生的重要性在许多方面都被过高估计了。重要的是，婴儿在初生头一周，同成年男女相比，更像是处于子宫之中。不过，诞生却有一个独特的方面：脐带被剪断了，婴儿开始了它的第一个活动——呼吸。从此以后，割断每一条原始纽带，都只有靠真正的活动才能实现。

诞生不只是一个行动，而是一个过程。生命的目标在于完全诞生，可悲剧却在于我们中的大多数人至死都没有达到这种诞生。活着就是每一分钟都在诞生。一旦诞生停止，死亡也就来临。从生理学上看，我们的细胞组织处于不断诞生的过程中；但从心理学上看，我们大多数人却在到达某一点后就不再诞生。有些人完全就是死胎，在生理上他们继续活着，在心理上却渴望返回到子宫、大地、黑暗和死亡；他们是疯狂者或接近发疯者。另有许多人在他们的生命的道路上继续推进，但他们依然不能把脐带完全剪断；他们对母亲、父亲、家庭、种族、国家、地位、金钱、神祇等仍有着共生性的依附；他们从未完全成为他们自己，从而也就从未完全诞生。

对生存问题企图作退化性的解答，可以采取各种不同的形式；但这些人的共同点则在于他们注定失败，并导致痛苦。人一旦从与自然处于前人类的、乐园式的合一状态中分离；他就决不能返回他所从出的状态，两个带着火剑的天使阻挡了他的退路。只有死亡或疯狂——而不是生活与清醒——才能达到这种复归。

人可以在几个层面上寻求这种退化性的结合，但这同时也是病态的与非理性的层面。他可能被返回子宫、返回母亲大地、返回死亡的渴望所主宰。如果这个目标是耗尽一切而无限制的，其结果就是自杀或病狂。另一种寻求合一的退化方式较少危险，也较少病态，它的目的是与母亲的怀抱、或母亲的手、或父亲的命

令连结在一起、各种目的的差异，表示着各种人格的差异。那些想留在母亲怀抱中的人，是永久依赖性的乳儿，当他被爱、被照顾、被保护、被赞美时，他会有一种安适感；当他遭受同充满慈爱的母亲分离的威胁时，他就充满不可忍受的焦虑。同父亲命令连结在一起的人，也许会发展出相当大的主动性与活动性，但他永远都匍伏在一个对他发号施令、奖赏或惩罚他的权威脚下。另一类退化倾向蕴于破坏性中，旨在以破坏一切人和物的欲望来克服隔离。他可能是以吞食一切人和物的愿望寻求这一点，就是说想把世界及万物都当作口中之食，或除了自己外要完全毁灭一切。另一种企图克服隔离痛苦的方式，在于建立人们的自我，成为一个隔离的、确定的、不可破坏的“物”。于是，他把自己感受为他的财产、他的力量、他的声望和他的智力。

一个人要想从他的退化性结合中摆脱，必须逐渐克服他的自恋倾向。就初生儿来说，甚至尚未感知到存在于他之外的世界；他仍与母亲的乳头和乳房合为一体，他仍处于一种主客分化前的状态。此后不久，儿童发展出区分主客体的能力，但也仅仅是感觉到我与非我的不同。但在情感方面，要想克服自恋式的全知全能态度，就需要有充分成熟的发展，但这一阶段是很难达到的。我们可以在儿童或神经症患者的行为中，清楚地观察到这种自恋的态度，只是前者通常是有意识的，而后者则是无意识的。儿童并不是以事实的本来样子来接受它，而是以他所要求的样子来接受它。他类活于他的愿望之中，他对现实的看法就是他所要求的那个样子。假如他的愿望没有实现，他会大发脾气，其作用就是（通过父母的中介）迫使世界符合他的愿望。在儿童的正常发展中，这种态度会慢慢变得成熟，从而意识到现实，接受这个现实及其规律和必然性。而神经症患者则达不到这一点，他对现实不能放弃自恋式的解释。他坚持现实必须符合他的观念，一旦发现情况

并非如此，他的反应要么是迫使事实符合他的愿望（就是去做无法办到的事）；要么就是感到自己无能为力，因为他不能去做无法办到的事。这种人所具有的自由观——不管他是否意识到——乃是一种自恋式的全知全能观；而一个完全发展的人，他的自由观乃是对现实及其规律的认识，并在必然规律的范围内行事。他以自己思想与情感的力量来把握世界，并建设性地把自己与世界联系起来。

这些不同的目标与达到目标的方式，根本上并非思想体系的不同。它们是不同的存在方式，是所有人对生活提出的问题所作的不同回答。由各宗教体系所给出的相同答案，就构成宗教的历史。从原始的噬杀同类到禅宗，人类对生存问题仅仅给出少量的答案；而每个人在他自己的生活中，也都给出各自的答案，虽然他通常并求意识到他所给出的答案是什么。在我们西方文化中，几乎每个人都以为他所给出的就是基督教的或犹太教的答案，或是开明的无神论的答案。但是，如果能对每个人作精神上的 X 光透视，我们会发现有如此众多的吞噬同类者，有如此众多的图腾崇拜者，有如此众多形形色色的偶像崇拜者，而基督教、犹太教徒、佛教徒和道教徒却为数甚少。对于人的生存，宗教是一种正规而又精巧的答案，因为它可以在意识中为人们分享，并与其他人共同参与宗教礼仪。所以即使是最低级的宗教，也能使人在这团体中产生一种合理感和安全感。当人们不再参与这种宗教，当退化的愿望同意识及现存文化的要求发生冲突时，神经症就成了一种隐秘的、个人的“宗教”。

为了理解一个患者——或任何人——我们必须知道，对于生存问题，他的回答是什么；或换种方式来说，他那种隐秘的、个人的宗教是什么？他把他的全部努力和热情奉献给什么？大部分我们所认为的“心理问题”，只不过是他给出的基本“答案”的派生结果。因此，在这个基本答案——即他那隐秘的、私人的宗教——被

了解之前，企图去“治愈”他的疾病，毋宁说是徒劳无益的。

现在，让我们回到幸福安宁这一问题，根据上述讨论，我们应如何继续对它下定义呢?

幸福安宁是理性达到充分发展的状态——这里的理性并不仅限于知性判断上的意义，而是以“让事物如其本然”（用海德格尔的说法）的方法去掌握真理。只有当人在克服自恋，达到开放，富于回应、敏锐、清醒、空灵（用禅宗的说法）上达到一定的程度，他才能在同样的程度上获得幸福安宁。幸福安宁意味着在情感上与人和自然完全交融，克服分裂感和异化感，达到万物一体的体验，与此同时又体验到我自己是一个独立自在的实体，是一个不可分离的个体。幸福安宁意味着完全的诞生，意味着使人的潜能得以充分发展。它意味着充分的欢乐和悲哀，换言之，从常人所处的半昏睡状态中觉醒，达到充分的醒悟。果真如此，亦即意味着具有创造性，对己、对人、对一切存在物发生作用，作出回应，即以真正的、完整的人——我，对每一如其本然而存在的人和事物，发生作用并作出回应。在这处于创造性领域内的真正回应中，如实地观照世界，并体验到那就是我的世界，是因我对它的创造性领悟而被我所创造与改变了的世界，因而这个世界不再是“他在的”陌生世界，而成为我的世界。最后，幸福安宁意味着抛弃人们的自我（Ego）的保存与扩张。不是在占有、聚敛、贪婪和利用中，而是在生命活动中去确立自己、体验自己。

前面我曾试图指出个人与宗教史的平行发展。鉴于本文讨论的是精神分析与禅宗的关系，我觉得有必要对宗教发展的某些心理方面作进一步描述。

我曾说过，人由于他的存在这一事实而面临一个问题，这个问题产生于他内在的矛盾——他生存于自然中，同时又因他自觉到自己生命的存在而超越自然。

任何人，只要他关注这个问题，并把回答这个问题当作他的“终极关怀”——以全部身心而不只是用思想来回答，他就是一个“宗教性的”人；而凡是试图提供教导或传播这种答案的任何体系，就都是“宗教”。反过来说，任何人——以及任何文化——如果对这个存在的问题充耳不闻，那就是非宗教的。我们这些生活于 20 世纪的人就是最好的例子。我们企图用种种方法来抹除这个问题，诸如财产、声望、权力。生产、玩乐等，最终是企图忘记自己的存在。无论他如何经常想到神或进教堂，也无论他多么信仰宗教的观念，假如他的全部身心对存在问题充耳不闻，假如他对此提不出答案，他就是在虚度时光，他就像他所制造出来的千百万物品一样，来去匆匆。他不过是想到了神，并没有体验到自己就是神。

但是，各宗教除了都要给存在问题提供一个答案之外，在其他方面并不必然地具有共同点。宗教在内容上，并无什么一致性可言。恰恰相反，前面已经提及，关于个人的存在，有着两种截然相反的答案。一种是回到前人类、前意识的存在状态，抛弃理性，变为动物，由此而再度与自然合一。表达这种愿望的方式五花八门，其中极端的一种，可见诸日耳曼人的秘密社会组织狂暴战士（字面意义为“熊衫”）。该组织成员把自己认同为熊；－个年轻人在加入这个组织时，必须“用一阵可怕而带侵犯性的狂暴发作来改变他的人性，这种发作使他同他为狂暴的兽类”。(返回前人类状态从而与自然合一，并不仅限于原始社会，当我们把“熊衫”与希特勒的“揭衫”联系起来看时，就可明了这一趋向。国社党的大多数党徒，由世俗的、投机的、无情的、追逐权力的政客、容克地主、将军、商人和官吏组成，其核心则以希特勒、希姆莱、戈塔尔这三个寡头为代表，基本上与原始的熊衫党没有两样。他们被“神圣的”狂怒所驱使，旨在以毁灭作为其宗教幻想的最终实现。复活了“谋杀仪式”传说的 20 世纪的熊衫党，在对犹太人的所作所为中表现出他

们最深的欲望：谋杀仪式。他们进行谋杀仪式的对象最初是犹太人，接着是外国居民，然后是德国人本身，最后是在彻底的毁灭仪式中谋杀了他们的妻儿和自己。）以返回前人类状态来同自然合一的，还有其他一些原始的宗教形式。这可见诸部落认同于图腾动物的崇拜礼仪中，见诸那些热衷于崇拜树木、湖泊、洞窟的宗教体系中，见诸那些旨在根除意识、理性和良知的狂乱崇拜中。在所有这些宗教中，神圣的事物乃是那些能够在幻想中将人转变到前人类状态的东西。而“圣旨”（例如萨满②）乃是那种为达到其目的而已经远远走在前面的人。

另一种极端则以所有寻求人类存在问题之答案的宗教为代表，它们完全摆脱了前人类的存在状态，发展了人类特有的理性与爱的潜能，由此找到其与自然、人与人之间的新型和谐。虽然，在较原始的社会中，或许已有个别人作过这样一种努力，但就整个人类而言，大致的界限可定在大约公元前两千年到公元初之间。远东的道教与佛教、埃及阿肯纳顿①的宗教革命、波斯的琐罗亚斯德③的宗教、巴勒斯坦摩西的宗教、墨西哥的克萨寇特（Quetzalcoatl）宗教，③它们都代表了人性的充分转变。

所有这些宗教都探求着合一——-不是退化到前个人的、前意识的伊甸园式的浑然一体，而是在新的层次上的合一：这只有在人经历了他的孤立、经历了与自己与世界的异化阶段并得到完全的诞生之后才能达到。这个新的合一的前提是人的理性的充分发展，引导他在把握现实上达到理性不再排除人之当下直观的阶段。这一崭新的目标引导我们向前，而不是倒退到过去，它有许多象征：道、涅　、悟、善、上帝。这些象征之不同，是由产生这些宗教的各个国家不同的社会和文化使然。在西方传统中，为“这个目标”所选的象征是一个至高无上的国王或酋长的权威形象。但早自旧约时代始，这个形象就从专断无常的统治者变为受与人谛

结的契约和诺言所约束的统治者。在先知文学中，这个目标被视为在弥赛亚时期中人与自然间新的和谐；在基督教中，上帝将自己显示为人；在迈蒙尼德④哲学及神秘主义中，神人同形及权威主义的因素几乎已完全消除，尽管在西方宗教的通俗形式中，这些因素依然没有多大变动。

犹太一基督教与禅宗思想相同的是，它们都察觉到为了达到完全的开放、富于回应、觉醒及生气盎然，我必须摒弃我的“意志”（此指驱使、引导、遏制我的内在世界与外在世界的欲望）。按禅宗的说法，这一点往往被称之为“空我”（使我空）——但这并非意味着消极，而是为接受世界而开放自己；在基督教的用语中，则常称之为“自我克制以接受上帝的意志”。在这两种不同的说法背后，基督教与佛教的经验看来并无多大区别。然而，就通俗的解释与经验而言，基督教的说法意味着人不要自作主张，而要把决定权交给注视着他，并知道何以对付他的全知全能的天父。在这“经历中，显然不能造成开放与回应，只能是顺从与屈服。假如没有上帝的观念，人反而能在真正舍弃利己主义的意义上做到顺从上帝的意志。这似乎是一种背谬：如果我忘却上帝，反倒能真正顺从上帝的意志。禅宗“空”的概念蕴含着舍弃自己意志的真正意义，却没有退化而求助于天父的盲目崇拜的危险。

四、意识、压抑与解除压抑的性质

在前一章中，我曾试着勾划了有关人和人的存在的基本思想，这些思想构成了人道主义心理学的目标之基础。但这些基本思想是精神分析与其他人道主义哲学和人道主义宗教所共有的，现在我们必须着手描述精神分析借以实现其目标的特殊方法。

毫无疑问，精神分析方法中最有特色的因素，是致力于使无意识成为意识，或者用弗洛伊德的话说，是致力于使本我（Id）转变为自我（Ego）。这种说法尽管听起来简单明了，实际上却并非如此。因为由此必然产生下面的问题：什么是无意识？什么是意识？什么是压抑？无意识怎样变成意识？如果无意识变成了意识，其结果又会怎样？

首先，我们必须考虑到，意识和无意识这些术语在使用中往往有种种不同的含义。一种含义或许可以称之为功能性的，此时“意识”和“无意识”涉及个人内在的主观状态。说他意识到这种或那种心理内容，指的是他觉察（be aware of）到某些情感。某些愿望、某些判断等。在同一意义上，无意识一词的使用则涉及一种心理状态，在这种状态中此人并未觉察到他的内在经验；如果他完全未觉察到包括感官经验在内的一切经验，他就完全像是一个无意识的人。说某个人意识到某些情感，意思是就这些情感而言，他是有意识的；而说某些情感是无意识的，意思是说就这些心理内容而言，这个人是无意识的。我们必须记住：“无意识”指的并不是没有任何冲动、感受、愿望、恐惧等，而仅仅指的是没有觉察到这些冲动。

与上述功能性用法完全不同的是另一种用法，这种用法涉及人体内的某些部位，以及与这些部位相关联的某些心理内容。通常，人们就正是在这种情形下使用“意识”和“无意识”这些词汇。这里，“意识”乃是人格的一部分，具有特定的内容；而无意识则是人格的另一部分，具有另一些特定的内容。在弗洛伊德看来，无意识基本上是非理性的渊薮；而在荣格的思想中，其含义却似乎完全相反：无意识基本上是智慧的最深渊源，而意识则是人格的知性部分。在这种关于意识和无意识的看法中，无意识被视为就像一座房子的地窖，凡是在上层结构中没有地位的东西，统统都被堆放在其中。弗洛伊德的地客主要储藏人的邪恶；荣格的地窖则主要储藏人的智慧。

正像沙利文强调过的那样，在“部位”的意义上使用“无意识”这一术语是令人遗憾的，它对心理事实作出了一种拙劣的解释。我想补充的是，喜欢这种实体性的概念而不喜欢功能性的概念，恰好符合了当代西方文化的一般倾向，即从我们实际拥有（have）的事物去理解，而不是从事物之本有（being，指存在。——译者）去理解。我们有我们的焦虑，有失眠症，有一种抑郁的心情，有一位精神分析医生，恰似我们有一辆汽车、一幢房子或一个孩子。以同样的思路，我们也有一个“无意识”。许多人之所以用“下意识”（subconscious）一词来取代“无意识”，这并非偶然。他们之所以这样做，显然出自这样一条理由，即“下意识”本身更符合部位化了的概念。我可以说“我没有意识到”某件事，但我却不能说“我下意识到”某件事。

“意识’一词还有另一种用法，这种用法也往往造成混乱。意识被等同于进行反思的知性，而无意识则被等同于未被反思到的经验。当然，只要这种意义本身是清楚的，而不致于与另外两种意义混淆起来，对意识与无意识的这种用法本

来也无可非议。尽管如此，这种用法却似乎并不成功；知性的反思当然总是有意识的，但却并非一切意识到的东西都是知性的反思。如果我看着一个人，我就察觉到这个人，察觉到我心中所发生的一切与他相关的东西，但只有当我把自己同此人相区分，从而拉开主体与对象的距离，这时候意识才能等同于知性的反思。同样，如果我仅仅察觉到我在呼吸，这也完全不同于我对呼吸的思考；事实上，一旦我开始思考我的呼吸，我也就不再察觉到我在呼吸。同样的道理也适合于一切把我自己同世界关联起来的行为。关于这一点。一面还要详加讨论。

我们既然决定把意识和无意识分别说成是觉察状态与不觉察状态，而不说成是人格的某些“部分”及其特殊内容，我们现在就必须考虑这样一个问题：究竟什么东西妨碍了某种经验被人觉察到，也就是说，妨碍了它成为意识。

但是在我们开始讨论这一问题之前，首先得回答另一个问题。如果我们在精神分析的背景中谈论意识与无意识，则自然包含这样一层涵义。即意识比无意识有更高的价值。如果不是这样，我们又何必要致力于拓展意识的领域呢？但显而易见的是，通常所说的意识并没有这种特殊的价值。事实上，人们在其自觉意识中所拥有的东西，大都是虚构和幻相；而情形之所以如此，主要并不是由于人们无能力看见事情的真相，而更多地倒是由于社会的职能。人类历史除某些原始社会形态外，大都是以少数人统治和剥削多数人这一事实为特征的。为了做到这一点，少数人通常诉诸武力，但仅有武力也还不够。在长期的历史进程中，大多数人最后不得不自愿地接受了对自己的剥削——这一点，只有在他们头脑中被灌满了各式各样能够为他们接受少数人统治进行辩解和作出解释的谎言和虚构时才可能做到。然而，这还并不是唯一的原因，还并不足以说明人们关于自己、他人、社会的大部分看法皆属虚构这一事实。在历史发展过程中，每个社会都迫于自身

的生存需要而不得不在某种特殊的形式中得到发展，社会的生存通常是靠牺牲和忽略一切人共同的人类目标而实现的。社会目标与普遍目标之间的这种矛盾，也导致了（在社会的规模上）编造各式各样的虚构和幻相，而这些虚构和幻相则具有抹煞普遍的人性的目标与特定的社会目标之间的二元对立并使之合理化的作用。

因此我们可以说，意识的内容大多是虚构和幻相，恰恰不能反映现实。像这样的意识根本不是什么值得称道的东西。只有当那隐蔽的现实（也即是未意识到的现实）被揭示出来，从而不再是隐蔽的（即业已成为意识到的）现实时，某些有价值的东西才得到了实现。这一点我们稍后再作讨论。现在我所要强调的仅仅是：我们意识中的大部分东西乃是“虚假的意识”，而且，主要正是社会用这些虚幻的、不真实的看法灌满了我们的头脑。

然而，社会的影响还不仅是向我们的意识中灌输种种虚构，它还阻止我们去觉察事情的真相。对这一论点作进一步的发挥，我们就会直达核心的问题，即压抑和无意识是如何形成的。

动物能够意识到它周围的事情，这种意识，用巴克（R. M. Bucke）的话来说，可以称之为“简单的意识”。人的大脑结构，由于比动物的大脑结构更大更复杂，故超越了这种简单的意识而成为自我意识（self consciousness）、自我觉知（即觉知到自己是其经验之主体）的基础。但也许正因为其高度的复杂性①，人的觉知才能以各种各样可能的方式被组织起来，以致任何经验要想被觉知到，它就必须在用来组织意识思维的范畴中得到理解。某些范畴，例如时间和空间，可能是普遍一致的，而且可能构成了一切人共同的知觉范畴。另一些范畴，例如因果关系，可能对许多人（但却并不是对一切人）自觉的知觉形式是有效的。还有

一些范围则甚至更缺乏普遍性并因文化的不同而不同。但不管怎样，经验要想被觉知到，只能是在它能够凭借一个概念系统②及其范畴而得到理解、得到关联并变得合理有序的条件下才能办到。这个概念系统本身乃是社会进化的结果。每一个社会都通过其自身的生存实践，通过种种关系模式、情感模式和理解模式而形成一个范畴系统并以此决定其觉知形式。这一范畴系统的作用就仿佛是一个受社会制约的过滤器；经验要想被觉察到，除非是它能够穿透这个过滤器。

这样，就需要我们更具体地去理解：这个“社会过滤器”是如何发挥其作用的；它如何能够允许某些经验通过其过滤，与此同时又不让另一些经验进入意识的觉知。

首先，我们必须考虑到有许多经验，其本身是不容易被知觉到的。疼痛或许是最容易被自觉意识到的肉体经验；性欲、饥饿也很容易被知觉到；显然，一切与个体生存和群体生存有关的感觉都比较容易被觉知到。但一旦轮到一种较为复杂较为微妙的经验，例如：

看见了一朵玫瑰花蕾，

那上面还有露珠点缀；

早晨的空气寒冷清爽，

太阳升起伴随着鸟儿的歌唱。

这种经验在某些文化中（例如在日本）就很容易被知觉，而在现代西方文化中，同样的经验则往往不被觉察到，因为它还不够“重要”、“重大”到足以被注意到。微妙的情感体验究竟能否被知觉到，这要取决于这种经验在特定的文化中被培养的程度。有许多情感体验在一种特定的文化中根本就没有词语来表达，而在另一种语言中却可能有丰富的词汇来表现这些感情。例如在英语中，我们就用

“爱”（love）这个词来表达从喜欢到爱情到友爱到母爱这一系列经验。当不同的情感体验在一种语言中不是以不同的词语来表达的时候，一个人的种种体验就几乎不可能被知觉到，反之亦然。因此，从总体上讲，我们不妨说当语言中还没有相应的词的时候，一种体验即很难被觉察到。

但这还只是语言的过滤功能的一个方面。不同的语言不仅在它们用来表达某些情感体验的词汇的丰富性上有所不同，而且在它们的句子排列、语法结构以及词根本义上都有所不同。整个语言包含着一种生活态度，它是人们以某种特定方式去体验生活的凝固表现。

这里有一些例子可以说明这一点。例如，在有些语言中，“下雨了”这个句子中的动词形式是可以有不同的变化的，这种变化取决于我说下雨了是因为我站在雨地里全身已被淋湿，是因为我从屋里看到外面在下雨，还是因为有人告诉我现在下雨了。显然，语言对人们经验到同一个事实（在这里就是下雨了这个事实）的不同来源所作的强调，对人们经验到事实的方式会发生深刻的影响（例如，在我们当代的文化中，由于强调的是知识的统知性的一面，于是我如何知道这一件事实——是从直接经验中知道，从间接经验中知道，还是从道听途说中知道——就显得无足轻重了）。在希伯莱语中，动词变化的主要原则是判断一个动作是完成了还是没有完成，而这个动作发生的时间——过去、现在、还是未来——则仅仅用次要的方式来表现。在拉丁语中，这两条原则（时间和完成）是同时被运用的；而在英语中，我们却主要着重时态的运用。不言而喻，动词变化中的这些差异也表现了人们经验中的差异。

还有一个例证可以从不同的语言，甚至从说同一种语言的不同人对名词和动词的不同用法中找到。名词涉及的是一种“事物”，动词涉及的则是一种活动。目

前越来越多的人宁愿以“拥有事物”(having things)这种方式来思维而不愿以“生活或行动”（being or acting）这种方式来思维，足见他们喜爱名词胜过了动词。

语言通过其词汇、语法、句式以及冻结在其中的整个精神，决定了我们如何去体验，以及哪些经验能够进入我们的知觉。

社会过滤器之所以能够使我们知觉到某些经验，其第二个层面是逻辑，逻辑指导着一定文化中人们的思维方式。正像大多数人都认为自己的语言是“自然的”而其它的语言不过是不同的词汇来表达同样的事情一样，他们也认为决定人们如何思维的准则是自然的和普遍一致的，从而在一种文化系统中不合逻辑的东西，在任何其它文化系统中也必然不合逻辑，因为它与“自然的”逻辑相冲突。关于这个问题的一个好的例子是亚里士多德的逻辑和辩证逻辑（paradoxical logic）之间的差异。

亚里土多德的逻辑建立在同一律(它申明 A 就是 A)、无矛盾律(A 不是非 A)、排中律（A 不可能既是 A 又是非 A，既不是 A 又不是非 A）的基础上。亚里土多德说:“同一事物不可能在同一刻和同一个方面既属于又不属于同一事物……这就是一切原理中最确实的一条原理。”叫亚里土多德逻辑相反的是人们不妨称之为辩证逻辑的逻辑。这种逻辑认为 A 和非 A 并不相互排斥。辩证逻辑在中国和印度的思想中，在赫拉克利特的哲学中，在黑格尔和马克思的思想中（以辨证法的名义）占有突出的地位。老子的“正言若反”，②庄子的“其一也一，其不一也一”，③以概括的语言清楚地表述了辩证逻辑的一般原理。

如果一个人生活在这样一种文化中，在这种文化中亚里士多德逻辑的正确性从未受到过任何怀疑，那么，对他说来，要觉察到与亚里士多德逻辑相冲突的经验，即使并非完全不可能，至少也是极其困难的；而这些经验。从其文化的角度

看也将是荒诞不经的。一个很好的例子是弗洛伊德关于“矛盾心理”（ambiva fence）的概念。这个概念认为一个人可以在同一时刻对同一个人既爱又恨。这种经验虽然从辩证逻辑的角度看是完全“合乎逻辑”的，但从亚里士多德逻辑的角度却始终不能被理解；从而，对大多数人说来，要觉察到这种矛盾心情乃是极其困难的。如果他们感觉到爱，他们就不可能感觉到恨；因为，要在同一时刻对同一个人既爱又恨，这纯属荒唐无稽的事情。

除语言和逻辑外，社会过滤器的第三个层面是经验的内容。任何一个社会都必然排斥某些思想和情感，不让它们得到思考、感受和表达。有许多事情不仅是不能去“做”，而且是不能去“想”。例如，在一个军事部落里，其成员完全靠杀戮和掠夺其他部落的成员为生，这里边或许有那么一个人可能对杀戮和掠夺产生了厌恶的感情；但更可能的则是他根本意识不到这种感情，因为这种感情必然不能见容于整个部落的感情。意识到这种不能见容的感情包含着一种危险，即感受到自己被完全孤立和排除在社会之外。因此，一个有这种厌恶感的个人，更可能产生一种发呕的心理生理症状。而不至于让这种厌恶感进入自己的意识。

与此相反的情形可能发生在一个宁静的农业部落的成员身上，他内心中有一种外出掠夺和杀戮其他部落成员的冲动，但他同样不能容许自己意识到自己的这种冲动，而是产生一种病态的症候——很可能是一种紧张和惊恐。还有一个例子：在我们的各大城市中有许多商店店主，他们的许多顾客中一定有一个人极需买一套衣服，而又没有足够的钱来买哪怕是最便宜的一套。在这许多店主中间，一定有那么几个人有一种自然的人性冲动，想送一套衣服给这位顾客而只收下他能够支付的那么一点钱。但是，有多少店主会允许自己意识到这种冲动呢？我想是极少的。绝大多数店主都会压抑这种冲动，而在这些人身上，我们很可能发现某些

用来掩盖这种无意识冲动的攻击性行为，或者，在他们当晚的梦中发现这种冲动的表现。

与社会允许的东西不相容的心理内容是不能进人意识领域的。在说明这一论点的过程中，我想进一步提出两个问题来讨论：为什么某些心理内容不能见容于一个特症的社会？以及，为什么个人如此害怕意识到这种禁忌的心理内容？

对于第一个问题，我必须提到“社会性性格”这一概念。任何一个社会为了自身的生存，都必须以某种方式塑造其成员的性格，从而使他们能够自觉自愿地去做他、不得不做的事情；他们的社会职能必须内化、转变为渴望去做某些事情而不是非得做某些事情不可。一个社会不能容许人们偏离这一模式，因为如果这种“社会性性格”丧失了它的凝聚力和稳定性，许多个人的所作所为就不再符合社会的希望，而社会在一定形式中的生存就会受到威胁。当然，不同的社会推行其社会性性格的强硬程度并不相同，在如何遵守种种禁忌以保持这种性格方面也不相同，但是任何社会都有它自己的禁忌，对这些禁忌的冒犯必然会遭到社会的惩罚。

第二个问题是为什么个人如此害怕这种暗含的惩罚，以致他竟不能容许自己意识到那些受到禁止的冲动。要回答这个问题，我同样必须提到我在其它地方所作的详细论述。①简单地说，除非一个人变得疯狂，否则他就必须以某种方式使自己与他人相关联。完全丧失与他人的人际关系，必然会使他濒于疯狂的边缘。人作为一种动物，最害怕的就是死亡；就人是人而言，他最害怕的是彻底孤独。正是这种恐惧，而不是弗洛伊德设想的阉割恐惧，有效地阻止了一个人意识到种种禁忌的情感和思想。

于是我们得出这样的结论：意识和无意识是受社会制约的。我能够察觉到我的一切情感和思想，只要它们能够顺利通过（受社会制约的）语言、逻辑和禁忌

（社会性性格）这三重过滤。所有那些不能通过过滤器的经验将永远留在知觉的外面，也就是说，它们将始终是无意识。

关于对无意识社会性性质的强调，还必须作两点说明。第一点，也是十分明显的一点是：除了社会的种种禁忌之外，还有个人对这些禁忌的进一步完善，这一点因家庭的不同而不同。一个儿童若由于害怕被父母抛弃而不敢觉察到那些对父母说来是禁忌的经验，他就不只是受到社会的正常压抑，而且还受到过滤器中个人层面的压抑而意识不到上述情感。另一方面，父母如果有较大的内在开放性和较少的“压抑”，则由于他们的影响，往往能够使社会过滤器（以及超我）不那么狭隘和难以通过。

第二点说明涉及一种比较复杂的现象。我们不仅压抑那些同社会思维模式不相容的欲望，而且，凡是同一个人的整个生命结构和生长原则不相容的欲望，凡是同“人道主义良心”（即我们内心以人的充分发展名义说话的声音）不相容的欲望，我们也往往加以压抑。

破坏性冲动、退回母体的冲动、死亡的冲动、吃掉那些我想与之亲近的人的冲动——所有这些冲动以及其它种种退行性冲动都既可能见容于社会性性格，也可能不见容于社会性性格，但无论如何，这些冲动与人性进化之固有目标是水火不相容的。婴儿希望得到他人的照料是正常的，也就是说，它符合于婴儿当时的进化状态。但如果成人也有同样的愿望，那就是病态的，因为他不仅受到过去的推动，而且受以生命结构中固有目标的推动，能够意识到自己实际的存在与他应有的存在之间的差距。这里，“应该”一词并不被用来指道德意义上的命令，而是被用来指内在的进化目标，这些目标乃是他赖以形成的染色体中生而固有的，正如他未来的体格以及眼睛的颜色等早已“存在”于染色体中一样。

如果人丧失了与自己生活于其中的社会群体的接触，他会害怕陷入完全孤独的境地，由于这种恐惧，他绝不敢去想那些“不能去想的东西”。但是，人同样也害怕被完全隔离在人性之外，而这个人性就在他自身之中并以其良心为代表。要做到完全的非人性也同样是可怕的，尽管历史上的证据似乎表明：只要整个社会都采取非人性的行为准则，则非人性并不如遭到社会的流放那么可怕。一个社会越接近人性的生活准则，与社会隔绝和与人性隔绝之间的冲突就越小。社会目标与人性目标之间的冲突越大，个人越是被分裂于这危险的两极。不用说，一个人由于其智力与精神的发展越是感觉到自己与人性的不可分离，他就越能够忍受社会的流放，反之亦然。一个人凭自己良心行事的能力，取决于他在什么样的程度上超越了他的社会的局限而成为一个世界公民，即一个“四海为家的人”。

个人不能允许自己意识到那些与他的文化模式不相容的思想感情，他必须压抑这些思想感情。因而，从形式上讲，除了个人的受家庭决定的因素和人道主义良心的影响外，什么是意识，什么是无意识，完全取决于社会的结构及其思维模式和情感模式。至于无意识的内容，却不能一概而论。不过，有一点是可以肯定的，这就是它总是代表整个个人及其对于光明与黑暗的全部潜能；它总是包含着人对其生存问题的种种不同答案。作为极端的例证，在最富退行性的文化中，只要其成员一心想回到动物性的存在，这种愿望就是占优势的并能够被意识到；与此同时，所有想要超出这一水平的愿望均将受到压抑。而如果一种文化已经放弃退行的目标而转向精神进化的目标，则那些代表了黑暗面的力量就是无意识的。但是，无论在什么样的文化中，人都具有一切潜能：他是原始人，是食肉动物，是食同类之肉的动物，是偶像崇拜者；同时他又具有理性的能力、爱的能力和正义的能力。因此，无意识的内容既不善也不恶，既非理性也非非理性，而是两者

兼而有之，具备了人所具有的一切。无意识是整个人减去其符合于社会的部分。意识代表着社会性的人，代表着个人被偶然抛入其中的历史境遇给他设置的种种限制。无意识则代表着具有普遍性的人，代表着植根于整个宇宙的全人（the whole man）；它代表他身上的植物，他身上的动物，他身上的精神；它代表人的全部往昔直到人类诞生之初，它代表人的全部未来直到人充分成其为人——那时，自然界将要人化而人也将“自然化”。

像上面那样对意识和无意加以界说后，现在我们要问，所谓使无意识成为意识，所谓消除压抑，这一切究竟意味着什么？

在弗洛伊德的理论中，使无意识成为意识仅有有限的一点作用，这首先是由于他认为无意识与文明生活不相容，因而主要由受压抑的本能欲望所构成。他接触到的都是些单独的本能欲望，如乱伦冲动、阉割恐惧、阴茎羡慕等等。他认为，这些欲望在某一特殊个体过去的生活中受到了压抑，而觉察到这些受压抑的冲动则有助于自我对它们的控制。一旦我们突破弗洛伊德无意识理论的局限而遵循上面说到的那些思想，这时候弗洛伊德的目标——使无意识转变为意识——就获得了更广泛更深刻的意义。此时，使无意识成为意识，乃是把人的普遍性这一纯粹理念，变为对这种普遍性的活生生的体验，这正是人道主义在经验中的实现。

弗洛伊德清楚地看到压抑是如何地干扰了人对于现实的感觉，而压抑的消除又是如何地导致对现实产生新的领悟。弗洛伊德把无意识欲望造成的歪曲影响称之为“‘移情作用”，后来沙利文曾把同一种现象称之为“人格失调性歪曲”（parataxis distortion）。弗洛伊德发现——首先是在病人与医生的关系中——病人并不实事求是地看待医生，而是把医生作为他（病人）自己的种种期待、渴望和焦虑的投射对象，这些期待、渴望和焦虑乃是病人童年时代因某个与之有重要

关系的人而体验到的。只有当病人真正接触到自己的无意识，他才能够克服这些由他自己制造的歪曲，实事求是地看待医生，以及他自己的父亲或母亲。

弗洛伊德在这里发现，事实上我们是以一种歪曲的方式去看待现实。我们相信我们是在实事求是地看一个人，实际上我们从一个人的形象中看到的却是我们自己的投影，而我们自己却未能觉察到这一点。弗洛伊德不仅看到了移情作用给人带来的歪曲性影响，而且看到了由压抑造成的其它种种歪曲性影响。既然一个人受他自己所不知道的，且与其有意识思想（它代表社会现实的要求）恰恰相反的冲动所驱使。他就有可能把自己的无意识欲望投射到另一个人身上。因此他也就不可能在自己心中觉察到这些东西，而是怀着愤怒的心情从他人身上觉察到这些东西（投射作用）；或者，他可能为自己的冲动找到种种恰当的理由，而这些冲动本身却有着完全不同的来源。这种自觉意识到的理由，实际上是对无意识动机所作的虚假解释，弗洛伊德把它叫做文饰作用 （rationalization）。无论我们所说的是移情、投射还是文饰，一个人自觉意识到的东西，绝大部分乃是出于虚构；而他所压抑了的东西即那些无意识的东西反倒是真实的。

由于我们上面所说的社会愚弄和影响，由于我们对无意识所作的宽泛理解，我们现在对意识和无意识有了一个新的观念。我们不妨说大多数人在自认为清醒的时候，实际上却处于半睡眠状态。所谓“半睡眠状态”，指的是他与现实的接触只是极其有限的接触；他相信为现实的东西，无论是外在的还是内在的，大部分都出自他头脑中营造的一整套虚构。他对现实的觉察，仅限于他的社会职能认为必要的程度；他对自己的同伴的认识，仅限于他需要与他们合作的程度；他对物质实在和社会现实的认识，仅限于他为了驾驭它而需要认识的程度；总之，他对现实的认识，仅限于生存目的认为必要的程度（在睡眠状态中，对外部现实的觉

察停止了，但在需要的情况下却很容易恢复；而在疯狂状态中，对外部现实的充分觉察不仅没有了，而且在任何紧急状态下也不可能重新恢复）。大多数人的意识基本上是由各种虚构和幻相组成的“虚假意识”，而那些他未能觉察到的东西却恰恰是真实的。因此我们可以在一个人实际意识到的（is conscious）和能够意识到的（become conscious）东西之间作出区分。他实际意识到的东西大多是虚构，但他却能够意识到隐藏在这些虚构下面的现实。

从前面讨论过的前提出发，还可以揭示出无意识的另一个侧面。既然意识只代表由社会塑造的一小部分经验，而无意识则代表具有普遍性的人的全部丰富深造的经验，那么压抑状态必然导致这样一个事实：作为偶然的、社会的人的我，被分隔在作为整个人性的人的我之外。我对我自己来说是一个陌生人，在同样的程度上，每个人对于我也都是陌生人。我被割裂在人性经验的广阔领域之外，自始至终是人的一块碎片，是一个畸形人，仅仅体验到于己于人来说都是真实的东西的极小一部分。

到此为止，我们仅仅说到压抑状态具有歪曲作用；此外我们还必须提到压抑状态的另一个侧面，这一侧面并不导致歪曲，而是通过思虑作用（cerebration）使经验变得不真实。我用思虑作用这种说法来指这样一个事实，即我相信我看见了，但实际上我仅仅是看见了文字；我相信我感受到了，但实际上我仅仅是思想到这些感受。用头脑思想的人是异化了的人，是生活在洞穴里的人，这种人正像柏拉图寓言中所说的那样，看见的只是自己的影子，却把这些影子误认为直接的现实。

思虑作用的这一过程与语言的暧昧性有关。一旦我用一个词表达了某种东西，异化作用便立刻发生，充分的体验便立刻被这个词所替换。充分的体验实际

上仅仅存在于用语言加以表达前的那一瞬间。思虑作用的这种一般趋势，在现代文化中比在历史上任何时代都更广泛更强烈。知性知识作为科学技术成就的一个条件而日益为人们所重视，正因为这种重视，以及随之而来对学识和教育的重视，词汇便日甚一日地取代了经验。然而人自己却没有觉察到这一点。他自认为他看见了某种东西；他自认为他感受到某种东西；然而除了记忆和思想之外，他根本没有任何体验。就在他自认为他抓住了现实的时候，实际上却仅仅是他的头脑抓住了所谓的现实；而他自己，他整个的人，他的眼，他的手，他的心，他的腹却什么也没有抓住。事实上，他并没有参与到他自以为是他的经验之中。

那么，在无意识变成意识的过程中，所发生的情形是什么呢？要回答这个问题，我们最好还是先把问题换一个提法。实际上，并没有“意识”这种东西，也没有“无意识”这种东西。有的只是不同程度的意识觉知和不同程度的无意识无觉知。从而我们的问题无宁说应该是这样：当我开始觉察到我先前未曾觉察到的东西时，所发生的情形是什么？根据前面的讨论，对这个问题的一般答案是：这一过程中的每一步骤都指向一个方面，即认识到我们所谓的“正常”意识具有虚构的、不真实的性质。意识到那些本来是无意识的东西，并从而扩大一个人的意识领域，这就意味着接触现实，并在这一意义上把握真理（无论是知性的真理还是情感的真理）。扩大意识领域意味着醒悟，意味着揭开面罩，意味着走出洞穴，意味着把光明输入黑暗。

这种体验，是否就是禅宗所谓的“开悟”？

这一问题后面再回过头来讨论，现在我要继续讨论精神分析中的一个关键性问题，即洞察（insight）与知识的性质问题，这个问题必然要影响到使无意识转

换为意识。①弗洛伊德在他早年的精神分析研究中，无疑沾染了传统的理性主义信念，即相信知识是知性的理论的知识。他认为只要向病人说明某些情形何以会发生，并告诉他精神分析医生在他的无意识中发现了一些什么，这就已经足够。这种被称之为'倾释”（interpretation）的知性知识，据信能够在病人身上造成一种变化。但很快，弗洛伊德和其他精神分析医生就不能不发现斯宾诺莎的话中所包含的真理：知性知识只有在它同时也是情感知识的时候才能造成变化。他们逐渐明白，知性知识本身并不能造成任何变化，也许只有在这样一种意义上才能造成变化，即一个人从知性上认识到自己的无意识欲望，也许能更好地控制这些欲望——然而，这是传统伦理学的目的，而不是精神分析的目的。只要病人继续保持一种外在的科学观察者的态度，把自己当作他的考察对象，他就并没有接触到他的无意识，而仅仅是思想到他的无意识；他并没有体验到他自身之内那更广阔更深邃的现实。发现自己的无意识，这绝不是一种知性行为，而是一种情感体验。这种情感体验即使能够言说，那也极其难于言说。这并不意味着思考和推测不可能先于发现的行为，但发现的行为本身始终是一种整体经验，说它是整体的，指的是整体的人体验到了它；而这种经验则是以自发性和突然性为其特征的。人的眼睛突然睁开了；他自己和世界突然显现在一种完全不同的光亮之中，能够从完全不同的角度去观看。在这种体验发生之前，往往有大量焦虑产生，而在此之后．一种新的力量感和自信心却油然而生。发现无意识的过程可以被形容为一连串不断拓展的体验，这些体验是被人深刻感受到的，它超越了理论的、知性的知识。

这种体验性知识的重要性在于，事实上它超越了以知性主体去观察作为对象的自己这样一种知识和觉察，因此它超越了西方理性主义的认知观念（在西方传

统中也有某些接触到体验性知识的例外情形，这可以从斯宾诺莎的最高认知形式——直觉，从费希特的知性直观，从柏格森的创造性意识之中找到。所有这些直觉范畴都超越了主客分裂的知识。这种体验对于禅宗问题所具有的重要性将在后面、在讨论禅的时候加以澄清）。

在我们对精神分析基本要素的简略勾画中，还有一点需要提到，这就是精神分析医生的作用。最初，这与任何“治疗”病人的医生的作用并没有什么分别，但多年以后，情形却发生了急剧的变化。弗洛伊德认识到精神分析者本人也需要被分析，也就是说，需要经受他的病人今后需要经受的同一过程。之所以需要对分析者本人进行分析，据说是由于有必要使分析者本人摆脱其自身的盲点和神经症倾向，以及诸如此类的东西。但这种解释似乎并不充分，因为，就弗洛伊德本人的观点来看，我们也需考虑到上面引用过的他的早期主张，那时他认为精神分析者需要做一个“楷模”，一位“导师”，要能够在自己和病人之间，以“对真理的爱”为基础建立起一种关系，并排除任何形式的“虚伪和欺骗”。这里，弗洛伊德似乎意识到精神分析医生有一种作用，这种作用超越了一般医生在他与病人关系中所具有的作用。但是他仍然没有改变他的基本观念即精神分析医生是一个外在的（detached）观察者，而病人则是他的观察对象。在精神分析史中，这种外在观察者的思想从两个方面受到了修正。首先是费伦齐，他在自己生命的最后几年提出：对精神分析医生来说，仅仅观察和解释是不够的；他必须去爱病人，这种爱是病人童年时代所需要却又从未体验到的。费伦齐并不是在心中认为分析者应该对自己的病人产生性爱，而是认为应该产生母爱或父爱，或者说得更一般一点，应该产生爱的关切。产沙文从完全不同的侧面也得出了同样的结论。他认为精神分析医生不应该持外在观察者的态度，而应该持“参与性观察者”的态度，试图以

此超越认为精神分析医生与病人应保持一段距离的正统观念。在我看来，沙利文的观点还不够彻底，人们很可能更情愿把精神分析医生的角色定义为“观察性参与者”而不是定义为“参与性观察者”。但甚至“参与”这种说法也未能恰当地表达这里所要表达的意思，“参与”仍然是外在的；而要认识另一个人，就必须在他之中去成为他。精神分析医生只有在自己心中体验到他的病人所体验到的一切，他才能真正理解病人；否则他就只有对病人的知性认识，而不可能真正知道病人的种种体验，也不可能向病人传达出他分有和理解了病人的体验。在分析者与病人之间这种建设性的关系中，在这种充分关怀病人的行动中，在充分向病人敞开自己并对之作出回应的过程中，在完全沉浸于病人就像与之共处在一种心心相印的关系中，存在着精神分析理解和治愈病人的一个基本条件。③精神分析医生必须成为病人，同时他又必须仍然是他自己；他必须忘记他是医生，同时他又必须仍然意识到自己是医生。只有当他接受了这一悖论，他才能够去作出“‘解释”；而这种解释，由于根源于他自己的体验，便具有权威性。分析者分析病人，病人也同样分析分析者，因为，分析者由于分析了病人的无意识，就不可能不去澄清他自己的无意识。于是分析者不仅治愈了病人，同时自己也被病人所治愈。他不仅理解了病人，而且最后病人也理解了他。一旦达到这一阶段，也就达到了融为一体共同分享的境界。

与病人这种关系必须充分现实，并摆脱一切感伤倾向。无论是分析者还是任何人，都不可能“拯救”他人。他可以充当一名向导，或充当一个助产婆；他可以指引迷津，清除障碍，在某些时候提供某些直接的帮助，但他绝不可能做只有病人自己才能为自己做的事情。他必须让病人清楚地意识到这一点，不仅靠言语，而且靠他的全部态度。同时，他还必须强调并意识到他们之间的现实处境，这种

处境甚至比两个普通人之间的关系更需要受到限制；只要他这个分析者还要过他自己的生活，只要他还要同时为许多病人服务，那就存在着时间和空间上的限制。但是，在病人与精神分析医生此时此地的相遇中却不存在任何限制。在分析过程中，一旦这种相遇发生，一旦两人开始交谈，世界上就再没有任何事情比他们的相互交谈更重要——这一点对病人对分析者都是如此。精神分析医生在与病人共同工作的岁月中的确超越了一般医生的传统角色；他成了一位导师、一位楷模，或许还是一位大师——只要他本人在达到充分的自我认识和自由，在战胜了自身的异化和分隔之前，绝不认为自己已不再需要被人分析。事实上，分析者最初接受的分析并不是自我分析的终结，而是持续不断的自我分析的开端，即不断觉悟的开端。

五、禅宗的原理

前面我曾简单勾勒了弗洛伊德的精神分析与人道主义的精神分析之间的传承关系。我讨论了人的存在以及与之有关的问题；我把幸福安宁的性质定义为对异化与隔离的克服，而其特定方法即贯通无意识，这也是精神分析所尝试达到的目标。我讨论了什么是无意识与意识的本质；在精神分析中，“认知”与“察觉”又意味着什么；最后，我讨论了精神分析者在分析过程中所扮演的角色。

为对精神分析与禅之间关系的讨论作一铺垫，看来我应当对禅宗作一番系统的描绘。幸好这里不需要做这么一种尝试，因为铃木大拙博士在本书各篇讲词（以及他的其他著作中）中，已尽可能在语言所及范围内，向我们传达了禅宗性质的意义。尽管如此，对与精神分析直接相关的一些掸宗原理，我必须作一番说明。

禅的核心是开悟，凡没有体验的人，决不能对禅有充分的了解。由于我没有悟的体验，故只好用一种表面的方式，而不是以应当讨论它的方式去谈论它，即出自充分的体验。但这并非像荣格所说，因为悟“描述一种启蒙的道路与艺术，这在实际上是欧洲人无法去品味的”。就其途径而言，禅并不比赫拉克利特、爱克哈特或海德格尔更使欧洲人难以理解。困难在于获得悟需要巨大的努力；这个努力是绝大多数人所不愿付出的，故即使在日本，开悟者都极为罕见。不过，我虽然不能以什么权威口气来谈禅，却因有幸读到铃木大拙博士的著作，聆听过他的几次讲演，并读了凡能到手的所有关于禅宗的书籍，故对禅的结构至少有一大致的了解。这使我产生了一个希望，可以对弹宗与精神分析作一尝试性的比较。

什么是禅的基本目标？用铃木大拙的话来说：“禅本质上是洞察人生命本性的艺术，它指出从奴役到自由的道路……可以说，禅把蓄积于我们每个人身上的

所有能量完全而自然地释放出来，这些能量在通常环境中受到压抑和扭曲，以致找不到适当的活动渠道……因此，禅的目标乃是使我们免于疯狂或畸形。这就是我所说的自由，即把所有蕴藏在我们心中的创造性的与仁慈的冲动都自由发挥出来。我们都具有使我们快乐和互爱的能力，但通常对此却视而不见。”在这段定义中，我们发现禅宗的一些值得强调的基本点：禅是洞察人生命本性的艺术；是从奴役到自由的一种道路；它释放我们自然的能量。它防止我们疯狂或畸形；而且它还使我们为快乐与爱而表现我们的天赋。

禅的最终目标是开悟体验。铃木博士在他这些讲演及其他著作中，对此已作了尽可能详细的说明。我在此要强调的几点，对西方读者、尤其是心理学家，有着特别的重要性。悟不是心灵的变态，不是一种泯灭现实的恍惚状态。它不是可见诸某些宗教现象中的自恋心态。“它无非是完全正常的心灵状态……”正如赵州所说：“禅即平常心。”“无论门朝里开还是向外开，都得靠门枢。”悟对有此体验的人有着特殊的影响。“你的整个心灵现在都将以一种不同的格调活动，这比你以往所经历的任何东西都更使你满足、和平和充满快乐。生活的格调将得到改变。在禅中有着使生命更新的东西。春花更美，山溪更为清澈。”

诚如铃木博士以上所描绘的，开悟显然是幸福安宁的真正实现。如果我们尝试用心理学术语来表达开悟，可以说它是一种人在其中完全和他内外在真实相应的状态。在这种状态中，人对那真实有着完全的觉察和把握。既不是用他的大脑，也不是用他身上的任何其他部分，而是用全部身心的他去觉察这个真实；不是把这个真实当作一个用思想去捕捉的客体，而就是在那朵花、那只狗、那个人中，在它或他之中，在全部现实性中去觉察这个真实。觉醒的人之所以对世界敞开，并具有回应性，是因为他不再一把自己作为一个物而执着，故变得空灵，能容纳

一切。开悟意味着“人的全部身心对真实的充分觉醒”。

开悟不是一种意识的分裂，也不是实际沉睡却自以为清醒的恍惚状态，理解这一点至关重要。当然，西方心理学家倾向于把悟理解为一种主现状态，一种自诱的恍惚状态；即使像荣格这样亲禅宗的心理学家，都未能避免这种错误。荣格写道：“想象本身就是一种精神的事件，因此，开悟不论是被称为真的或被称为想象的，都无关宏旨。一个已开悟的人、或自以为开悟的人，都相信自己是开悟者’……即使他在说谎，这一谎言也是一种精神上的事实。”这当然是荣格对宗教体验的“真实性”一向所持的相对主义态度。与荣格相反，我认为谎言就是谎言，它不是“一种精神上的事实”，也不是其他什么事实。不管荣格的说法有无道理，他这立场决然得不到禅徒们的同意。区分真悟和假悟，对禅宗是极为重要的：真悟所获的新见地是如实的；假悟则可能是歇斯底里或精神病性质的，学禅者会在此情况下自以为开悟，禅师必须使他搞清楚这并非开悟。不让学生把假悟误认为真悟，正是对真实的完全醒悟，用心理学术语来说，意味着达到一种完全的“建设性指向”。这意味着个人不是以接受性的、剥削性的。囤积性的或市场性的方式与世界相关，而是以创造性的、主动性的（照斯宾诺莎的含义）方式与世界相关。在完全的建设性状态中，不再有隔开我和“非我”的幕障。客体不再是客体，它不再与我对峙，而是与我同在。我看到的玫瑰不再是我思想中的一个对象，因为当我说“我看到一朵玫瑰”时，我只不过是把玫瑰这一对象放在“玫瑰”这一概念的框架里；而现在我则以“玫瑰即这朵玫瑰本身”的态度来看这朵玫瑰。建设性状态同时就是最高的客观性，我看到的对象不再困我的贪婪与恐惧而受扭曲。我是以对象的本来样子来看这个对象，而不是以我的臧否好恶来看它。在这种领悟方式中，没有幼稚的编曲。它生气盎然，是主客体的浑然统一。我强烈地体验到对

象，这对象仍如其本然存在。”我赋予它以生命，它也赋予我以生命。只有那些不曾觉察到他对世界的理解是多么偏曲的失常的人，才会觉得悟是神秘不测的。如果人们觉察到这一点，他也就觉察到另一种可称作完全如实的觉察方式。虽然我们对此可能只有偶尔的体验，仍可想象它是什么样子。初学钢琴的小孩，当然不能如大师一样演奏。但大师的演奏亦不是什么神秘莫测之事，那不过是孩子初始经验的完成。

禅之体验的一个基本要素，是对真实不扭曲、不抽象化，有两则故事十分清楚地表达了这一点。其中一则是一位禅师同一位僧人的谈话：

（源律师）问：“和尚修道，还用功否？”

（慧海禅师）曰：“用功。”

曰：“如何用功？”

曰：“饥来吃饭，困来即眠。”

曰：“一切人总如是，同师用功否？”

师曰。“不同”

曰：“何故不同？”

师曰：“他吃饭时不肯吃饭，百种须索；睡时不肯睡，千般计较。所以不同也。”

这一故事几乎不需要什么解释。常人因受不安全感、贪婪和恐惧有驱使，不断地陷入幻象的世界（不一定觉察到这一点），他们给这世界投射以种种本来不具有的特性。上引那段对话固然道出了当时的实际，那么，当今天差不多人人都不是以他自身本具的力量，而是以他的思想去视、听、触、味时，情况是否更是如此呢？

另一则故事同样具有启发意义，一位禅师说：“老僧三十年前未参禅时，见山是山，见水是水。及至后来，亲见知识，有个人处，见山不是山，见水不是水。而今得个休歇处，依前见山只是山，见水只是水。”于此我们再次看到对实在的新道路。常人有如柏拉图所说的洞穴人，只看到影像，却误以为就是本质。一旦认识到这个错误，他就知道那不过是影像，而不是本质。但当他开悟后，他就离开洞穴，脱离黑暗而步入光明：在此他看到的是本质，而不是影像。只要他处于黑暗，他就不可能理解光明（如《圣经》所说：“光要照进黑暗，而黑暗不懂得。”）一旦他走出黑暗，他就会明白：以前所见的影像世界与现在所见的真实世界多么不同。

禅旨在认识人自己的本性。它探求“知汝自己”。但这种知识不是现代心理学的“科学”知识，不是那种把认知者自己当作对象来认知的知性知识；禅宗对自我的知识是非知性、非疏离性的，它是知者与被知之物合一的充分体验。如铃木所指出的：“禅的基本思想是达到与人生命内在活动的交融，并以尽可能直接的方法达到这一交融，而不依赖任何外在的或附加的东西。”“这种对人本性的洞察，不是一种外在知性认识，而是一种内在的体验。知性知识与体验性知识的区别，对于禅宗至关重要，同时亦构成西方学者尝试了解禅的基本困难之一。两千年来，西方人（除了像神秘主义派的少数人例外）都相信，对存在问题的最终回答可以用思想给出；宗教与哲学中的“正确答案”有至高无上的重要性。对这种观点的强调，为自然科学的发达铺下了道路。这里，正确的思想寓于方法论中，并为思想用于实践（亦即技术）所必须，但却不能对存在问题提供一个最终答案。相反，禅则建立在如下前提上：生命的终极答案不能用思想来提供。“在通常的事物发展顺序上，光用‘是’或‘否’的知性方式是相当方便的；但生命的终极问题一旦出

现，知性就无法给予满意的回答。”②正是由于这一原因，开悟体验决不能以知性的方式来传递。“任何解释和论证都不能把开悟体验传递给他人，除非他们事先已具有这个体验。假如悟可由分析的途径而使另一个从未开悟的人完全了解，那么悟也就不成其为悟了。悟假如进入概念领域，也就失去本来面目，从而不再是禅的体验。”

不仅生命的终极答案不能由任何知性体系提供；为了达到开悟，我们还必须排除许多妨碍真正洞察的心智构想。“禅要的是人心的自由无碍，即便是一体大全的观念也是一种威胁精神原初自由的障碍和陷阱。”作为更进一步的结论，为西方心理学家所强调的参与或移情概念，不能为禅宗思想所接受。“参与或移情，是对原初体验的一种知性解释，但就体验本身而言，却不容作任何形式的二元分裂。然而，知性却硬要割裂经验，以便进行知性上的处理，这意味着使经验判然两分。原初的统一感因而消失，让知性以其典型的方式将事实割成碎片。参与或移情乃是知性化的结果，那些没有原初体验的哲学家，则易于沉溺于其中。”

不仅是知性，任何独断性的概念或形相都会限制体验的自发性；因而禅宗“并不认为殚精竭虑地去读经注经有什么实质上的意义。个人的体验，与权威和客观的启示形成强烈的对峙……”禅宗既不坚持，也不否认有神。“禅要求绝对的、甚至脱离神的自由。”它甚至同样要求脱离佛而自由，故禅宗有言：“念佛一声，嗽口三日。”

禅的教育目的，不是像西方那样使逻辑思考日益精密，关于对知性洞察的态度，它的方法“在于把弟子逼入困境，要想逃离这个困境，不是通过逻辑，而是通过更高层次的心灵。”于是，禅师不是西方意义上的教师。就他能够把握自己的心灵而言，他是一位大师，从而能把唯一能够传递的东西传递给他的弟子：即

他的存在。“尽管禅师能做，他却不帮助弟子把握住这个东西，除非弟子已为此做了充分准备……要把握终极实在，只有通过他自己才能去做。”

禅师对其弟子的态度，常使现代西方读者感到困惑、因为他们拘执于非此即彼的模式：要么是限制对象的自由并剥削之的无理的权威；要么就是取消任何权威的放任。禅代表另一种形式的权威，即合理的权威。禅师并不对弟子发号施令；他对弟子无所要求，甚至也不要求他开悟；学生来去自由，悉听自便。但就弟子愿受教于禅师而言，他必须承认的事实是，禅师是这样一位师父，他知道弟子想要知道的是什么，不想知道的又是什么。对禅师来说，“无需要用言词来解释，也无需发布什么神圣的教条。不论你肯定还是否定，都吃上 30 棒。既不耽于沉默，也不巧言善辩。”同时，禅师完全没有不合理性的权威，但又明确肯定源于真实体验的无所要求的权威，由此构成禅师的特征。

真正的洞察之完成与性格的转变是密不可分的，除非懂得这一点，否则我们就不可能理解禅。在这一方面，禅宗是植根于佛教思想的，就佛教而言，性格的转变乃是解脱的一个条件。诸如贪婪、自负和自我炫耀等，都必须抛弃。对过去的态度是感恩，对现在的态度是贡献，对未来的态度是责任，以禅的态度生活，“意味着以最大的鉴赏和恭敬心态来对待自己和世界”，这一态度乃是“构成掸宗戒规特色所在的奥德之基础”。它意味着不要浪费自然资源，它意味着在经济上和伦理精神上充分使用“你所接触到的一切事物”。

就积极的目的而言，禅伦理上的目的是要达到“完全的安全感和无所畏惧”，是要摆脱奴役走向自由。“禅关心的是性格，而不是知性，这意味着禅产生于作为生命第一原则的意志。”

六、解除压抑与开悟（一）

从我们对精神分析和禅两者关系的讨论中，可以得出什么结论呢?

读者想必已经看到，所谓禅宗与精神分析互不相干的看法，只是来源于对两者的肤浅了解。相反，两者的相似之处看来倒更加明显。本章将尽力对这相似之处作一详细说明。

让我们以前引铃木大拙博士关于禅之目标的论述作为开头："禅本质上是洞察人生命本性的艺术，它指出从奴役到自由的道路……可以说，禅把蓄积于我们每个人身上的所有能量完全而自然地解放出来，这些能量在通常环境中受到压抑和扭曲，以致找不到适当的活动渠道……因此，禅的目标乃是使我们免于疯狂或畸形。这就是我所说的自由，即把所有蕴藏在我们心中的创造性的与仁慈的冲动都自由发挥出来。我们都具有使我们快乐和互爱的能力，但通常对此却视而不见。"

对禅的目标所作的这番描绘，可以不加改变地用于描绘精神分析所期望的目标，这就是：对人们自己本性的洞察，达到自由、幸福与爱，释放体内的能量，从疯狂或畸形中解脱出来。

我们正面临着在开悟与疯狂之间作非此即彼的选择，这种说法也许令人惊异，但在我看来，这却出自显而易见的事实。虽然精神病学关心的是为什么有些人会发疯，但真正的问题却是为什么大多数人没有疯狂。设想人在这个世界上的处境，他的隔离、孤寂、无能，以及他对这一处境的觉察，人们会觉得这些负担超出了他的承受能力，以致可以毫不夸张地说，他会在这压力之下"崩溃"。大多数人是通过补偿机制，比如使人僵化的常规生活，与群体保持一致，对权力、特

权和金钱的追求，在与其他人共同参与宗教仪式时对偶像的依赖，自我牺牲式的苦行生活，以及自恋式的自我膨胀——总之，是以变得畸形而逃避了疯狂这一结果。所有这些补偿机制，都可以使人不致于疯狂，保证他们正常的活动。但要真正克服潜在的疯狂，根本的解决办法乃是对世界具有完全而建设性的回应，其最高形式就是开悟。

在我们进入精神分析与禅的核心问题之前，我想先讨论一些较外围的共同点。

首先要提到的是禅与精神分析相同的伦理指向。克服贪婪是实现禅的目标的一个条件，即要克服对财产、名誉或任何其他形式的贪婪（在《旧约》中称为“贪图”）；而这正是精神分析的目标。在力比多发展——从口腔式感受，经过口腔式施虐、肛门式感受，到生殖器式感受——的理论中，弗洛伊德含蓄地表述了健康的性格由贪婪、残忍、吝啬的性格发展而来，成为一种积极、自主的指向。用我的术语（仿效弗洛伊德的临床观察），可以更明显地突出这一理论中的有价值因素，即经由剥削性的、囤积性的、市场性的指向，从接受性的指向发展为建设性的指向。不论我们用的是什么术语，精神分析概念中的基本观点就是：贪婪是一种病理现象，它存在于不曾发展出其积极的、建设性的能力的人中间。然而，精神分析和禅在根本上都不是一个伦理体系。禅的目标超越了伦理行为的目标，精神分析亦然。可以说这两个体系都认为，它们目标的实现亦伴随着一种伦理上的转变，即克服贪婪，行施爱与慈悲。它们并不是倾向于以压抑“邪恶”欲望而使人导向一种有德行的生活，而是期望在扩大的意识光焰下，使这邪恶欲望融化消失。但是，不管开悟与伦理转变之间的因果联系如何，认为禅的目标可以与克服贪婪、自炫、愚痴的目标分开，或认为无须达到谦恭、爱与慈悲即可开悟，则是一个根

本的错误。认为无须在人的性格中发生上述转变，就可达到精神分析的目的，也是同样的错误。

一个已臻建设性层次的人，就不再是一个贪婪的人了，同时也克服了他的自负及全知全能的幻想，从而谦卑地、恰如其分地看待自己。禅与精神分析的目标都超越了伦理，不过，除非发生伦理上的转变，否则它们的目标也是无法实现的。

两大体系的另一相同点，是它们都坚持对任何权威的独立性。这是弗洛伊德批评宗教的主要理由。他认为宗教的本质是虚幻的，是以对神的依赖来取代会帮助人、会惩罚人的父亲的依赖。照弗洛伊德看来，人对神的信仰，是继续他儿童时期的依赖，远非成熟的行为，因为成熟就意味着只依靠自己的力量。那么，对于一个竟然说“提到佛字，赶快漱口”的“宗教”，弗洛伊德有何评论呢？对于一个既没有上帝，也没有任何非理性权威的宗教——其主要目标只是把人从一切依赖中解放出来，使他充满活力，指出只有他才能负起自己命运的责任——弗洛伊德又将有何评论呢？

不过，人们可能会问，这种反权威的态度，岂非同禅师和精神分析者的个人重要性大相抵触么？况且，这个问题指出了禅与精神分析深刻相关的一个要素。在这两个体系中，都需要有一个引导者，他自己已经历过那种体验，又引导患者（学生）去达到那种体验。这是否意味着，学生变得依赖于禅师（或精神分析者），而禅师之言因而变成了学生的金科玉律？的确，精神分析者面临着患者对他这种依赖（移情）的事实，并认识到这一事实所具的有力影响。但精神分析的目的是了解并最后解除这种缚结，把患者带入一个脱离分析者而获得完全自由的境地，因为患者已在自身中体验到原先无意识的东西，并把它归入他的意识之中。禅师——精神分析者同样如此——毕竟知道得多些，故对自己的判断确信不疑，但这绝

不意味着他要把他的判断强加于学生。他不曾叫学生来，也不阻拦学生离他而去。如果学生自行找来，要求在其指导下跋涉那通向开悟的崎岖道路，禅师愿意给予指点，但条件只有一个：即学生认识到，虽然禅师很想帮助他，但学生必须自己照管自己。在我们之中，没有一个人可以拯救另一个人的灵魂。人只能自己救自己。禅师所能做的，只是助产士和登山向导的事。正如一位禅师所说的："我对你们实在无甚可告，倘若非如此不可，将来徒然贻你们一个笑柄。况且，不管我说什么，终究是我自家的东西，与你们又有何相干？"

对禅师这种态度作出的引人注目而具体人微的说明，可见诸赫里奇论射艺的书。①禅师强调他合理的权威，亦即是说，他虽对射艺懂得多些，坚持学用定规，却并不需要任何凌驾于学生之上的不合理权威，不要学生始终依赖于禅师。相反，一旦学生自己卓然成家，就可以走自己的路，禅师所期望的，不过是能时时知道学生正在做些什么。可以说，禅师爱他的学生。他的爱是一种现实、成熟的爱，是为了学生达到其目标而竭尽全力的爱，然而他又知道，自己所做的一切决不能为学生解决达到其目标的问题。禅师的这种爱是非情绪性的、现实的爱，这种爱接受人类命运的现实，即我们中没有人能拯救他人，但我们又绝不能放弃一切给予帮助的努力，使别人能自己拯救自己。任何爱，若不懂得这种局限，自以为可以"拯救"别人的灵魂，那就仍未摆脱自大与野心的窠臼。

禅师所说的话原则上适用于（或应当适用于）精神分析者，对此几乎无须提出更多的证据。弗洛伊德认为，要使患者离开分析者而独立，最好莫过于在分析者一方采取镜子式的、客观的态度。但是，像费伦齐（Ferenczi）、沙利文（Sullivan）、我本人和其他一些精神分析者，则重视分析者与患者之间的相互联系，以彼此了解；并完全同意这种联系必须摆脱一切情绪作用和不切实际的偏曲，

尤其要摆脱精神分析对患者生活的任何干预（即便是最微细和间接的），甚至也不可要求患者痊愈。如果患者想要痊愈，想要改变，这固然不错，分析者应该予以帮助。如果患者对于改变的抗拒太大，则责任并不在分析者一方。分析者的责任无非是尽力提供其知识与努力，给患者指出应趋的目标。

在分析的态度上，禅宗与精神分析还有一个相同之处。禅的教育方法似乎是要把学生逼入死角。公案①使得学生无法在知性思维中寻求庇护；公案就像一个障壁，使学生不能再逃避。精神分析者也做着（或应当做着）类似之事。他必须避免给患者以种种解释和说明的错误，因为这只能妨碍患者从思维跃入体验。相反，他必须把合理化的藉口一个个排除，把拐杖一个个撤掉，使患者无法再逃，使他突破充斥心中的种种幻象，从而体验到真实——即意识到以前未曾意识到的东西。这一过程常导致大量的焦虑，若不是分析者排除这种压力，这种焦虑有时会阻碍对虚幻物的突破。但是，这种排除，只是因为分析者“在那里”，并不是因为言词，言词只能导致阻止患者去体验只有他才能体验的东西。

我们迄今所讨论的，都是禅宗与精神分析之间表面上的相似之处。但是，除非我们公正地把禅的主旨（悟）与精神分析的主旨（克服压抑，把无意识转变为意识）进行比较。否则这种比较是不会令人满意的。

七、解除压抑与开悟（二）

让我们在精神分析范围内对这一问题作一总结。精神分析的目标是使无意识变为意识。然而，说到这“意识”和“无意识”，就意味着把言词当成事实。我们必须强调的事实是，意识与无意识指的是功能，而不是指处所或内容。故恰当地说，我们只能说有各种不同程度的压抑状态，亦即是说，只有在这样一种状态中，那些能透过由语言、逻辑和内容构成的社会过滤器的经验，才能被我们意识到。如果我能达到把这过滤器撤除的程度，我就能以一个宇宙的人的身分来体验我自己，亦即是说，一旦消除压抑，我就与我生命中最深的本源沟通，这就意味着与一切人性沟通。如果一切压抑都被消除，就不再有与意识相对的无意识；有的只是直接的体验。由于我对自己不是陌生人，也就没有任何人和物对我陌生。再者，如果把我的某一部分同我自己疏离，把我的“无意识”同我的意识分离（这就是说，作为个人的我同作为社会人的我是分离的），那么，我对世界的把握就在如下几方面是虚幻的。第一，处于人格失调性歪曲（移情作用）。我对他人的体验，不是以我整个的自我，而是以我分裂的、幼稚的自我，从而我是把他人当作我童年时代对我有意义的人来体验，而不是按他的本来面目来体验。

第二，处于压抑状态的人，是以虚妄的意识来体验这个世界。他并没有看到存在物的真相，而是把他的思想投射于事物上面，按其思想的投影与想象来看事物。正是这种投射与偏曲的幕幛，使他产生种种激情与焦虑。最后，是受到压抑的人并没有体验到人与事物不过是以思维作用去体验。他自以为与世界相通，其实他不过是在与语言接触。人格失调性歪曲、虚妄意识和思虑作用，这三者并非截然分开，而是同一个虚假现象中三个既有差别又相互重叠的层面，只要宇宙的

人与社会的人分离，它们就继续存在。当我们说生活于压抑状态中的人是异化者时，我们只不过是用一种不同的方式去描绘同样的现象。他把自己的情感与观念投射到客体上，故而不是把自己体验为他的情感之主体，却受那承受情感的客体的制约。

与异化的、歪曲的、虚妄的、思虑作用的体验相对的，是对世界的直接、立即、完整的把握，这可见诸尚未被教育的力量所改变的婴儿和幼童，因为新生儿还没有我与非我的分别。这种分别逐渐发生，直到婴儿终于能说“我”为止。然而，儿童对世界的把握仍是比较直接的。儿童在玩球时，他是真正看着球在滚动，完全沉浸于这一体验之中，这就是为什么一个经验可以反复进行，乐此不疲的缘故。成人也认为他看到了球在滚动。就他看到球这一客体在地板这一客体上滚动来说，这固然不错，但他并没有真正看到滚动。他想着在地板上滚动着的球。当他说“球在滚”时，他实际上仅仅肯定：（a）他知道在那边的一个圆形物体称作球，（b）他知道一个圆形物体在平滑的表面上受到推动时会滚动。他的视觉作用只不过是为了证实他的知识，从而使他在世界上安全无虑。

非压抑状态是一种再度获得对真实直接而不歪曲的把握，以及儿童的单纯与自发性的状态。然而，在经历过异化及知性发展的过程之后，非压抑状态是在更高层次上的返朴归真·；这种复归，只能发生在人们丧失了纯朴状态之后。

这整个观念在《旧约》中有清晰的表述，即有关于人之堕落的故事和先知们的弥赛亚观念。在圣经故事中，人在伊甸园里处于混沌未分的状态。那里没有意识，没有区别，没有自由，也没有罪孽。人是自然的一部分，他并未意识到他与自然有何差距。这种初始的、前个体的合一状态，为第一个选择行为所打断，这一行为，同时也是第一个不顺从的和自由的行为。这一行为导致意识的产生。男

人意识到他就是他自己，意识到他与夏娃即女人的分离，以及与自然、动物和大地的分离。当他经历这种分离时，他感到了羞耻——正如当我们经历与我们的同胞分离时，我们每个人都会感到羞耻（虽是无意识的）。他离开了伊甸园，这就是人类历史的开始。他不可能再回到初始的和谐状态，却可以通过充分发展他的理性、他的客观性、他的良心和他的爱，而努力达到一种新的和谐状态，正如先知们所说的那样，“大地充满了对神的认识，正如水充满了海洋。”在弥赛亚观念中，历史乃是这样一个历程，由前个人的、前意识的和谐，发展为新的和谐，这一和谐建立在理性发展的完成上。这一新的和谐状态称为弥赛亚时期，在这一时期，人与自然、人与人的冲突将会消失。荒漠要变成果实累累的溪谷，羔羊将与狼为伴，刀剑将打成犁铧。弥赛亚时期就是伊甸园的时期，然而又是它的反面。它是合一、直接、整体的时期，但却是充分发展的人即重新成为儿童，然而却是成熟的儿童的时期。

同样的观念也表现在《新约》中：“我实在告诉你们，凡要承受神国的，若不像小孩子，断不能进去。”这意思很清楚：我们必须重新变为儿童，经历对世界非异化的、创造性的把握；但在重新变为儿童的同时，我们已不是儿童，而成为完全发展的成人。到那时，我们就确实具有《新约》中所描绘的那种体验：‘我们如今仿佛对着镜子观看，模糊不清；到那时，就要面对面了。我如今所知道的有限，到那时就全知道，如同主知道我一样。”

“使无意识变为意识”，意味着克服压抑和自我疏离，因此也克服了同陌生人的疏离。他意味着觉醒，摆脱幻相、假象与谎言，如实地观照事物。觉醒的人是解脱的人，他的自由不为别人所限制，也不为自己所限制。意识到以往未曾意识之物的过程，构成人的内在革命。正是这真正的觉醒，成为创造性的知性思想与

直觉性的直接把握之根源。谎言只可能存在于疏离状态中，在那状态中，人体验不到真实，除非是把它作为一种思想。向真实开放的状态存在于人的觉醒之中，在这状态中不可能有谎言，因为充分的体验会将谎言融化。最后，使无意识变成意识，意味着在真实中生活。真实不再被我疏离；我对真实敞开；我对真实不加干涉；因此，我对真实的回应也是“真实”的。

这种对世界的直接而完全把握的目的，就是禅的目的。由于铃木博士在本书中写了关于无意识的一章，我可以参考他的讨论，从而可以尝试进一步澄清精神分析与禅宗概念之间的联系。

首先，我想再次指出，术语上的困难不必要地把事情复杂化了；我们把意识（the conscious）与无意识（the unconscious）当作名词，而不是把它们当作或多或少意识到全部个人体验的功能词来使用。我相信，如果使我们的讨论摆脱用词上的困难，我们可以更容易地认识到，使无意识变成意识的真正含义同开悟之间的联系。

“禅的方法是直接进入对象本身，好像是从里面来看它。”这一对真实的直接把握，“也可称为意志的或创造性的”。铃木于是说到“禅之无意识”乃是这种创造性的源泉，并接着说；“无意识是某种有待感觉的东西，不是以通常意义上的感觉，而是以我所要称之为最原始或最基本意义上的感觉去感受。”这里的表述，是把无意识当作内在于人格而又超越了人格的一个领域。而且，如铃木继续说的:“但是无意识的感受则远为根本和初始，……”把这段话转换成功能性术语，我不愿说感觉到“无意识”，毋宁说是意识到一个更深的和尚未习俗化的经验领域；或换一种说法，说减少压抑的程度，从而减轻人格失调性歪曲、意象投射及思虑作用。铃木说，禅者是“与广袤表的无意识直接相通”，我则宁可说：禅者在其无

遮蔽的至深处，察觉到他自己的真实和世界的真实。稍后，铃木在其表述中同样使用了功能式的术语：“相反，事实上它是与我们最密切的东西，而正因为如此密切，我们就很难把握它，就像眼睛看不到它自己一样。所以，要意识到无意识，需要意识方面的特殊训练。”铃木这里选择的说法正是从精神分析的观点出发所要选择的：其目的是使无意识变为意识，为达此目的，必须有一种意识方面的特殊训练。这是否意味着禅与精神分析具有同样的目的，它们的不同处仅在于它们所发展的意识训练上？

在我们转到这点之前，我想先讨论若干需要澄清之点。

铃木博士在其讨论中，曾提到我前面在讨论精神分析概念中论及的一个问题，即知识与无知（纯朴）状态的对立。圣经中所谓通过知性的获得而导致纯朴的丧失，在禅宗和佛教中通常称为“烦恼”（klesha），或“由知性所支配的自觉意识之干扰”（vijnana，分别识）。“知性”一词提出了一个十分重要的问题。知性是否等同于意识？倘若如此，使无意识成为意识就意味着更进一步的知性作用，而这恰与禅的目标相反。果真如此，那么精神分析的目标必然与禅的目标截然相反，盖前者力求更多的知性作用，而后者则力求克服知性作用。

必须承认的是，弗洛伊德在其早期著作中，一直相信由精神分析者给予的适当知识足以治愈患者，那时他具有将知性作为精神分析目标的观点；必须进一步承认的是，许多分析者在实际上仍未脱离这个知性概念的窠臼，而弗洛伊德本人也从未清楚地表明知性作用与情感的、整体的体验（发生于真正的“通透”）之间的差异。但正是这种经验性的、非知性化的洞察，构成精神分析的目的。如前所述，觉察到我在呼吸并不意味着思考我的呼吸；觉察到我的手在运动，亦不意味着思考这一运动。相反，一旦我思考我的呼吸或手动，我就不再觉察到它们。这

亦适用于我对一朵花，对一个人，对我的喜、爱或安宁的体验。精神分析中一切真正的洞察，其特点就在于不能用思想来表达；而一切蹩脚的精神分析，其特点则是把“洞察”用复杂的理论表述出来，可是这些理论同直接体验毫不相干。真正精神分析中的洞察是突如其来的，它的出现不可强求，甚至不可预料。它不是起始于我们的大脑，用一句日本的譬喻来讲，却是起始于我们的肚腹。它无法以语言充分表述，如果有人企图这样做，那只会使他感到困惑；然而它又是真实的、可意识到的，并使有过这种经历者成为一个脱胎换骨的人。

婴儿对世界的直接把握，产生于意识、客观性与自我同现实相分离的感觉尚未充分展开之前。在这状态中，“只要无意识是一种本能的东西，它就未超出动物或婴儿的无意识。但这不可能是成熟人的无意识。”从原始的无意识脱颖到自我意识，此时世界被作为一个疏离之物而体验，其基础乃是主体与客体、宇宙人与社会人、无意识与意识的分裂。然而，当受到训练的意识达到敞开自己的程度时，松开三重过滤器，那么意识与无意识之间的分裂就会消失。一当这种分裂完全消失，就产生了直接的、非思虑性的、自觉的体验，这正是那种没有知性与思虑作用的体验。这种知识乃是斯宾诺莎所谓的最高形式的知识——直觉；是铃木所描述的“直接进入对象本身，好像是从里面来看它”的方法，是意志的创造性的对真实的观照。在这种直接的、非思虑性把握的体验中，人成为“创造性的生活艺术家”——本来我们人人都是如此，只是都忘却了这一点而已。“就此而言，他每一个行为都表现了独创性和创造性，表现了他活泼鲜明的人格。这里不存在因袭、妥协和禁抑的动机……他不再有那困于片面的、有限的、受限制的、自我中心的存在中的自我。他已经走出了这个监牢。”“成熟的人”，若清除其“烦恼”和知性的干扰，就能实现“一种自由自在的生活，恐惧、焦虑或不安全等诸如此类

的困惑就无从侵扰他”。铃木此处所说的解脱，从精神分析的观点来看，就是完全的洞察所必然引出的结果。

这里还有一个术语上的问题，我想略作说明即可，因为像一切术语问题一样，这并非要害问题。如前所述，铃木曾提到意识方面的训练；但在其他场合他又说到“受过训练的无意识，他从婴儿期以来所经历的一切意识经验都并入其中，构成他整个的生命”。一会儿用“受过训练的意识”，一会儿又用“受过训练的无意识”，也许会使人感到自相抵牾。但我认为实际上一点也不冲突。在使无意识成为意识的过程中，在达到对真实完全的、非思虑性的体验中，意识与无意识都必须经受训练。必须对意识进行训练，以去除它对习俗过滤器的依赖；同时，无意识也必须经受训练，使它摆脱隐秘、分离的状态而进入光明三境。但在事实上，所谓对意识和无意识的训练，只是譬喻用法。无论是意识，还是无意识，都不需要受训练（因为既没有一个叫做意识的东西，也没有一个叫做无意识的东西）；只有人才必须受训练，消除他的压抑，在完全的觉察中去充分、清晰地体验真实，而无需知性的思虑——除非是在科学和其他实用行业中，需要知性的思虑。

铃木建议把这种无意识称为“宇宙无意识”。对这一术语，铃木在其讲座中解释得十分清楚，并无多大可议之处。不过，我却宁可用“宇宙意识”一词，这是巴克用以指称一种新的、脱颖而出的意识形式的术语。我之所以宁可用这一术语，是因为当无意识成为意识时，它就不再是无意识（但务必记住，这并未变成思虑性的知性）。宇宙无意识只有在我们同它分离，亦即尚未意识到真实时，才是无意识的。当我们觉醒并与真实相沟通时，我们就不存在什么无意识的东西了。此外必须说明的是，我宁可用宇宙意识(Cosmic Consciousness)，而不用意识(conscious)一词，是因为前者指一种觉察作用，而后者则指人格中的某一处所。

八、解除压抑与开悟（三）

所有这些讨论，将导致我们如何看待禅与精神分析之间的关系呢?

禅的目的在于开悟:对真实直接而非思虑性的把握,没有烦恼与知性化作用,如实认识到自己同宇宙的关系。这一新的体验乃在更高层次上回复到儿童非知性的、直接的把握，那是人的理性、客观性与个体性充分发展的结果。儿童直接的合一的体验存在于异化和主客分裂的经历之前，而开悟体验则处于这一经历之后。

如弗洛伊德所表述的,精神分析的目的是使无意识成为意识,是以自我(Ego)取代本我（Id)。确实，所要发掘的无意识内容只局限于人格一隅，它们是活跃于儿童生活的早期而在后来被遗望的本能力量。把这些力量从压抑状态中释放出来，乃是精神分析的目的。何况，与弗洛伊德的理论前提无关，对这一部分的发掘，取决于治愈患者病症这一医疗上的需要；而与病症无关的那部分无意识，则很少受到注意。后来，由于引进了死亡本能、. 爱欲和自我的发展等概念，遂于近年来导致对弗洛伊德关于无意识内容在概念上的某些扩充。各种非弗洛伊德学派，极大地扩充了有待发掘的无意识部分。其中最彻底的是荣格、阿德勒。兰克及近来所谓的新弗洛伊德派，他们都对此扩充有贡献。然而（荣格除外)，虽有这种扩充，其有待发掘的范围却仍然取决于治疗这种或那种症候，或治疗这种或那种神经症性格缺陷的目的。它并未包括整个的人在内。

然而，如果我们将弗洛伊德的原始目标——使无意识变为意识——推到终极，那就必须跳出弗洛伊德个人的本能取向,跳出直接的治疗任务强加给它的种种限制。如果我们向充分发掘无意识这一目标前进，则任务决不局限于本能，也不限

于其他经验，而在于整个人的完整体验；于是其目的就在于克服异化，克服在认识世界中形成的主客分裂；于是无意识之发掘就意味着对烦恼与思虑作用的克服，意味着消除压抑，意味着消除自我中宇宙人与社会人的分裂，意味着意识与无意识两极对立的消失，意味着达到对真实的直接把握状态——既无歪曲，亦不受知性思虑的干扰；它意味着对我执和我爱的克服，意味着对一个不灭的独立自我之幻象的放弃（而对这自我的扩张和保护，则正如埃及法老以木乃伊而希冀自己永世长存一样虚妄）。使无意识成为意识，意味着敞开与回应，它不占有任何东西，它本身就是一切。

将无意识完全复原为意识，其目的显然要比一般精神分析的目的更为彻底。理由是显而易见的。要达到这一整体目标，需要一种超乎大多数西方人所愿付出的努力。但是，暂且不论这一努力，即便想象这个目标也只有在处于一定条件下才有可能。首先，只有根据一定的哲学观点，站在一定的哲学立场，才能拟定这种基本目标。对于这一立场，无需要作描绘。只要说出这点就够了：它并没有消除疾病这种消极性的目标，而是有达到幸福安宁的这种积极性的目标，这种幸福安宁被认为处于同世界的完全结合及对世界直接而无污染的把握中。对这一目标的最好描绘莫过于铃木“生活的艺术”一词。我们必须记住，任何像生活艺术这样的概念，都生长于人道主义意向的精神土壤上，就像它以佛、先知、耶稣、爱克哈特以及诸如布莱克、惠特曼、巴克这些人的教导为基础一样。除非从这一观点来看，否则“生活艺术”的概念就完全失去了它特定的含义，变质为今天冠以“快乐”之名所行的勾当。同样不可忘记的是，这一意向包含一个伦理上的目的。虽然禅宗超越了伦理，却包含着佛教根本的伦理目的，这些目的本质上是与一切人道主义说教相同的。如铃木在本书的讲座中所明确表明的，达到禅的目标，意味

着克服一切形式的贪婪，无论这种贪婪是对财产、名誉还是对“爱情”的贪婪；意味着克服自恋式的自我炫耀及全知全能的幻象。再者，它意味着克服对权威（以为这权威可以解决自己的生存问题）屈服的意向。当然，仅仅为了治病才去发掘无意识内容的人，是不会希望达到这一根本目标即压抑状态的消除的。

但是，认为消除压抑的根本目的与治疗的目的无关，同样也是错误的。正如我们业已承认，性格若不经过分析及改变，就不可能治愈症候并避免进一步形成症候；我们也必须承认，若不是追求人的彻底改变这一远为根本的目标，这种那种的神经症的性格特征也不可能改变。性格分析的结果有时会令人相当失望｛在《分析有无止境》（Analysis, Terminable or Interminable？）一书中，弗洛伊德对这一点直言不讳｝，正是因为治疗神经症性格的目的还不够彻底；要摆脱焦虑和不安全感，达到幸福和自由的状态，就只有超越这个有限的目的——也就是说，必须认识到，只要仍局限于治疗的目的而没有纳入更广泛的人道主义框架中，这种有限的目的就不可能达到。也许，用有限的、费时不多的方法，可以达到这一有限的目的。而长期的分析过程所花费的时间与精力，仅仅适用于根本“转变”的目的，而不适用于局部“改善”的目的。这一见解，由我们前面的一段论述而得到加强。人只要没有达到与世界的创造性的联系——开悟是其最高成就，那么他充其量只能以常规生活、偶像崇拜、破坏性，以及对财产名誉的贪婪追求来补偿内心中潜在的压抑。一旦这些补偿破灭，他的健全心灵就会受到威胁。治疗潜在的精神错乱，只有从对世界持分裂与异化的态度，改变为对它持创造性的、直接把握与回应的态度。如果精神分析可以在这一点上提供帮助，它就能促使患者达到真正的精神健康；若非如此，则只能改善一下补偿机制。换句话说，某人的病症也许会被“治愈”，但他的神经症性格却无法“治愈”。人不是物，不是一个“病

例”，分析者若将人视作一个物体，他就谁也治愈不了。何况，分析者只能在与患者的互相了解过程中，帮助他觉醒，这意味着体验他们的一体性。

不过，在提及这一切时，我们必须面对一项反驳。如前所述，如果完全意识到无意识就像开悟一样根本而困难，那么我们把这根本目标当作一般课题进行讨论又有什么意义呢？那么，一本正经地提出只有这根本目标才能实现精神分析的治疗这一问题，岂不成了纯粹的空想?

假如要么就是完全的开悟，要么就是完全的不开悟，那么这种反驳确实是言之凿凿的。但实际上并非如此。在禅宗中，开悟有许多阶段，而顿悟乃是最高和决定性的一步。但就我所知，朝向悟的每一步骤都有价值，虽然这悟可能永远达不到。铃木博士曾就这一点作了如下譬喻：如果把一支蜡烛放进全暗的屋子，黑暗于焉消失，屋里有了光明。但是，增加十支、百支或千支蜡烛，屋子无非是变得越来越亮。但决定性的变化是第一支蜡烛，是它冲破了黑暗。

在精神分析过程中，所发生的是什么呢？是一个人初次意识到他是虚荣的、怯懦的、憎恨他人的，而在意识中竟相信自己是谦虚、勇敢和仁爱的。这一新的洞察也许会伤害他，但却为他敞开了门户，使他不再把内心压抑的东西投射到他人身上。他向前迈进；体验到在他自身中的婴儿、儿童、成人、罪犯、疯狂者、圣贤、艺术家、男人和女人；他更深地与人性为通，与宇宙人沟通；他更少压抑，更为自由，更不需要投射作用和思虑作用；从而可以第一次体验到他是如何目观五色、如何看球滚动，他的耳朵又是如何向音乐敞开——以前不过是听到它而已；在与他人一体的感觉中，他可能第一次瞥见，他以往当作某物而加以执著、培养与保护的个人的自我，不过是一个幻象而已；他将体验到，通过占有自己而不是通过真正成为自己来寻求生命的答案是徒劳无益的。所有这些体验都是突如其

来、出人意料的，不掺有任何知性化内容；但从此以后，这个人将比以前感到更为自由，更为强壮，更少焦虑。

迄今我们所说的都是目的，我曾提到，如果把弗洛伊德变无意识为意识的原则推到最后，我们就接近开悟的概念。但就达到这个目的的方法而言，精神分析确与禅宗完全不同。可以说，禅的方法是以“打坐”、公案以及禅师的权威来对异化了的知觉方式进行正面攻击。当然，所有这些都不是可以同佛教思维的前提、同体现在禅师身上与禅堂气氛中的行为与伦理价值相分离的“技巧”。同时也必须记住，那并不是‘“每周五个小时”的事务；学生进入禅门求教，这一事实本身就是一个最重要的决定，正是这一决定成了他以后人生道路上的重要部分。

精神分析的方法与禅宗完全不同。它用不同的方法训练意识以掌握无意识。它把注意力引向那被歪曲的知觉；它导致人们认识到自身中的虚假；它通过消除压抑以扩充人类体验的领域。精神分析的方法是心理学——实验性的。它考查一个人从孩提以来的心理发展，并试图恢复他早期的体验，以帮助他体验到现在被压抑的东西。它一步步揭露对世界的种种幻象，从而消除人格失调性歪曲和异化了的知性作用。经历了这一过程的人，由于对自己变得不那么陌生，他也就变得对世界不再疏远；由于他敞开了自己同他的内在宇宙沟通，他也就敞开了与其外在宇宙的沟通。虚假的意识消失了，意识一无意识的两极对立也随之消失。一种新的现实主义出现了，在这种观点中，“山又是山”。精神分析的方法固然只是一个方法、一种准备，但禅的方法也同样如此。正因为它是一种方法，遂无法保证达到其目的。使这一目的得以达成的因素深植于个体人格之内；而从实用目的来看，我们对这些因素还知之甚少。

我曾提出，揭示无意识的方法若推至终极，可以成为开悟的一个步骤，但这

必须提到哲学的高度。在这方面，禅宗有着最彻底、最现实的表述。但是，使用这种方式究竟能把我们导向何种地步，只能靠以后大量的实验来决定。这里表述的观点只蕴含着一种可能性，故具有一种有待验证的假说的特征。

然而可以较为确定而言的是，对禅的知识及实践，能够在精神分析的理论与技术上产生最为丰富和清楚的影响。禅虽在方法上与精神分析不同，却可以使精神分析的焦点更为集中，为洞察的本性投洒下新的光辉，并更清楚地意识到什么是见，什么是有创造性，什么是对烦恼与虚幻的知性化作用的克服；而烦恼和知性化作用，乃是建立在主一客分裂的经验基础上的必然结果。

就其对知性化作用、权威及自我的幻想等方面的急进主义而言，就其对幸福安宁这一目标的强调而言，禅宗思想将会拓展和深化精神分析者的视野，并帮助他达到一种更彻底的观念，即把对真实的把握作为完全自觉意识的最终的目的。

如果可以对禅与精神分析的关系作进一步说明，人们也许会想到精神分析对学禅者具有重要意义的可能性。我可以想象，它有助于避免假开悟（这当然不是开悟）的危险。这种假开悟是纯粹主观的，建立在一种精神病的或歇斯底里现象的基础上，或建立在一种自我诱导的恍惚状态基础上。精神分析的澄清作用可以帮助学禅者避免幻象，而消除幻象正是开悟的条件。

不论禅对精神分析会有何用处，站在西方精神分析者的立场，我要表示对东方这一珍贵礼物的感谢，特别要感谢铃木博士。他在把东方思想传译为西方思想的努力中，成功地表达了禅宗思想而使其本质精华毫无所失，以至于西方人——如果他愿作这番努力的话——对禅能了解到顿悟以前所能达到的一切。假如不是“人人都有佛性”这一事实，假如人与存在不是普遍的范畴、假如对真实的直接把握、觉醒与开悟不是普遍的体验，这样一种了解又如何可能呢？

Special For LLC